

堀田 直義 様

ID : UCJAMFLB01

DNA Report Book

- 解析結果レポートブック -



遺伝子 HEAD 革命

-hair&scalpecare-

遺伝子 HEAD 革命

遺伝子検査結果



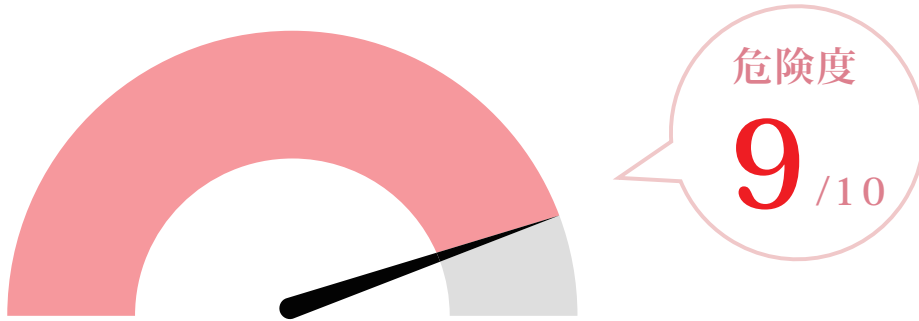
青いバラは、
自然に咲くことはありません。
バイオテクノロジーの発展が生み出した革命のひとつです。

今、堀田 直義 様は、
ご自身の持つ遺伝子を調べました。
この結果を活かし、髪の毛に革命を起こしましょう

遺伝子検査結果	2
食生活アドバイス	10
運動アドバイス	19
その他のアドバイス	21
webページの使い方	25

堀田 直義 様のヘアトラブル危険度

持って生まれた遺伝子によってヘアトラブルの起こりやすさは変わります。
堀田 直義 様のヘアトラブル危険度を 10 段階で示しました。



堀田 直義 様の遺伝的なヘアトラブル危険度は、10 段階中「9」です。
他の遺伝子タイプの方と比較してヘアトラブルが起こりやすいと言え、すべての遺伝的リスク対策が必要です。

人気のある方法ではなく自分の遺伝的体質に合った 生活習慣を身につけましょう

ヘアトラブルの原因は無数にあります。また、それらを防ぐ方法もたくさんあり、何から取り入れれば良いのか分かりません。ヘアトラブルや頭皮のトラブルは、気になってからではもとに戻す事が難しく、間違った方法を続けていると取り返しがつかない事にもなりかねません。まずはあなたの遺伝的体質に適した方法から取り入れる事で、楽に効率の良い生活習慣を手に入れる事ができます。

食生活アドバイス
10 ページへ

運動アドバイス
19 ページへ

その他のアドバイス
21 ページへ

堀田 直義 様の遺伝的リスク

効果的なケア方法は、一生変わることのない遺伝的リスクのバランスによって決まります。遺伝子革命では影響力が大きい3つの遺伝的リスクを調べています。



遺伝的体質総合コメント

堀田 直義 様は、からだの焦げ（糖化）とからだの錆び（酸化）の両方が原因でヘアトラブルと頭皮トラブルが起きやすい遺伝的体質です。

遺伝的リスクが高い場合でも、毎日のライフスタイルを見直すことでヘアトラブルを避け、頭皮の老化スピードを遅くすることができます。

ヘアトラブルや頭皮の老化が気になる前から対策を始めましょう。

毛母細胞リスク対策を最も優先して行うことがおすすめです。ヘアトラブルを防ぐ方法は無数にありますが、活性酸素の発生を防ぐ方法や抗酸化力を高める方法を優先して取り入れましょう。

頭皮硬化リスク対策や毛穴のつまりリスク対策も積極的に取り入れたいですが、神経質になりすぎると逆効果ですので、無理なく出来る範囲で行うことが大切です。

遺伝子 HEAD 革命

遺伝子検査結果

～ヘアトラブルランキング～



遺伝子検査結果	2
食生活アドバイス	10
運動アドバイス	19
その他のアドバイス	21
webページの使い方	25

気をつけたいヘアトラブルランキング

糖化や酸化は健康やエイジングスピードに影響を与えるだけではなく、さまざまなヘアトラブルを引き起こします。

堀田 直義 様の遺伝的リスクから5つのヘアトラブルの危険度と気をつけたい順番をランキング形式で示しました。

特に危険度が高いものは、気になる前からケアを始めることが大切です。

第1位 薄毛

危険度 ●●●●●●

第2位 白髪

危険度 ●●●●●●

第3位 頭皮の臭い

危険度 ●●●●●●

第4位 髪の毛のボリューム

危険度 ●●●●○

第5位 髪の毛のツヤ

危険度 ●●●●○

薄毛

堀田 直義 様の危険ランキング

第1位

危険度



薄毛対策のポイント

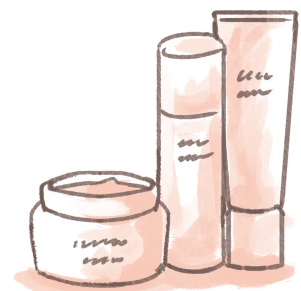
頭皮の血行を良くしましょう。

髪の毛は、毛乳頭が毛細血管から栄養を取り込むことで成長します。血流が悪くなると、髪に十分な栄養を送ることができなくなり、抜け毛が増え薄毛につながります。血流が悪くなる原因として、頭皮の筋肉のコリや紫外線、また加齢による血管の老化があげられます。頭皮マッサージなどで頭皮の血行を良くすることを心がけましょう。



頭皮のダメージケア

頭皮にダメージが蓄積されていると健康な髪の毛を成長させることができないことがあります。カラーやパーマを繰り返している方は特に注意が必要です。頭皮に湿疹ができていたり、フケが出てくる方は頭皮にダメージが蓄積されている証拠です。カラーやパーマはおやすみして頭皮を休ませることも重要です。また、スカルプケアシャンプーや育毛剤を使用することで頭皮環境を改善するのもおすすめです。



Q 女性も髪の毛が薄くなるの？

A 女性ホルモンの影響で男性に比べると薄毛になりにくいですが、遺伝的体質や生活習慣による頭皮環境の悪化により女性も薄毛になる可能性は十分にあります。そのため、女性だから薄毛にならないということはないので、日々の生活習慣を見直すことで清潔な頭皮環境を保つように心がけましょう。

FAQ

規則正しい生活習慣を心がける

抜け毛の原因のひとつとなるフケを予防する成分（抗菌成分など）の配合されたシャンプー・リンスなどを用いて、頭皮を清潔に保ちましょう。泡立ちが良く、肌にやさしいシャンプーやリンスを使うこともポイントです。

バランスの取れた食事



毛髪の主成分は硬ケラチンというタンパク質です。そのため、良質のタンパク質を摂取することや、髪の新陳代謝を促すビタミン、ミネラルなど、栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。

質の良い睡眠



睡眠の質が下がると自律神経が乱れたり、成長ホルモンが減少し、髪や頭皮の修復が行われなくなってしまう。その結果毛母細胞がダメージを受けて薄毛の原因となります。

ストレスを溜めない



ストレスで毛細血管が収縮することで、毛乳頭に栄養や酸素が運ばれなくなり発毛・育毛にダメージを与えます。また、ストレスは睡眠の質にも影響しますので注意が必要です。

頭皮のマッサージ



生え際からこめかみ、頭頂部から後頭部まで全体的にマッサージをしていきます。その際に以下のポイントを意識するようにしましょう。

指の腹に力が入るように意識する

爪を立てないように気をつける

痛すぎない程度の圧をかける

髪の毛だけでなく頭皮を動かす

白髪

堀田 直義 様の危険ランキング

第2位

危険度



白髪対策のポイント

頭皮環境を整える

毛穴が詰まっていたり、フケが発生していたり、頭皮が清潔な状態を保てていないと、細菌が繁殖し、頭皮環境が悪化します。その結果、表皮のターンオーバーが乱れ、皮膚のバリア機能が低下し、毛母細胞にダメージを与え、メラニンの産生に影響を及ぼし白髪の原因となります。



ストレスを溜めない

ストレスは活性酸素を増やし、血液の流れが悪くなり髪の毛に色をつけるメラノサイトという細胞まで栄養が届かずに白髪のまま生えてきてしまいます。さらにストレスは眠りの質も悪くし、それにより昼間に浴びた頭皮のダメージが修復されにくくなるので、こまめに解消することが大切です。



Q ストレスは精神的なものだけ？

A ストレスと聞くと、精神面から起こる疲れやダメージをイメージしがちですが、実際のところ、ストレスを受けるのは内側だけではなく、紫外線や熱、シャンプーなどの外側の刺激からもストレスを受けています。知らず知らずのうちに日々ストレスを受けていることをしっかりと認識してあらゆるストレスを緩和できるようにしましょう。

FAQ

頭皮の臭い

堀田 直義 様の危険ランキング

第3位

危険度 ●●●●●

頭皮の臭い対策のポイント

シャンプーのしすぎに注意

臭いの原因となる皮脂は、洗い過ぎると余計に分泌され、においを引き起こしやすくなります。シャンプーの洗浄力は強力で、頭皮の皮脂を洗い落としすぎてしまいます。お湯で洗い流すだけでも髪の毛と頭皮のほとんどの汚れは落ちると言われています。朝と夜で2回シャンプーをしている方はどちらか1回、またはシャンプーは2日に1回にするなどシャンプーの回数に気をつけましょう。



週に1度のスペシャルケア

1日1回のシャンプーだけでも十分に皮脂汚れは落ちやすくなりますが、更に週に一度だけスペシャルケアをすることで頭皮を清潔に保つことができます。シャンプー前にオイルを使ったクレンジングをすることで、毛穴に詰まった汚れが浮き上がり、より綺麗に洗い流すことが出来ます。



Q ちゃんと髪の毛を洗っているのに嫌な臭いがするのは何で？

A 生活習慣の乱れが原因かもしれません。脂っこいものや甘いものなど、食生活の乱れも頭皮が皮脂過多になる原因のひとつ。インスタント食品、ジャンクフードなどの食べすぎには要注意。バランスの良い食生活が不可欠です。また、睡眠の質を高めることも大切です。眠っている間には「成長ホルモン」が積極的に分泌されますので規則正しい生活を心がけましょう。

FAQ

遺伝子 HEAD 革命
食生活アドバイス



遺伝子検査結果	2
食生活アドバイス	10
運動アドバイス	19
その他のアドバイス	21
webページの使い方	25

食生活アドバイスランキング

食生活を見直すのであれば、堀田 直義 様にとって高い効果が期待できることから取り入れたいですね？

遺伝的な体質からみた食生活のアドバイスをランキングでお伝えします。順位が高いものから取り入れ、徐々に増やしていきましょう！

第1位 抗酸化力の高いものを積極的に！

第2位 食品添加物に特に注意！

第3位 できるだけ脂質を減らしましょう！

第4位 脂質の吸収を抑える工夫を！

第5位 糖質を控えめにしましょう！

より詳しい内容は堀田 直義 様専用のweb ページに記載していますので合わせてご活用ください。

webページについては
25 ページへ

食生活アドバイス

食生活の見直しをする場合、まずはこちらから始めましょう！

第1位のアドバイスは、一生変化することのない遺伝的体質から見た、最も優先的に取り入れてほしいことです。常に意識して毎日実践し、習慣として一生続けていきましょう！

第1位

抗酸化力の高いものを積極的に！

活性酸素が毛母細胞を攻撃し刺激されることによりダメージが進みやすい遺伝的体質です。

私たちのからだには、活性酸素の攻撃から身を守る「抗酸化力」が備わっていますが、抗酸化力は加齢とともに衰えていきますので抗酸化力を高めてくれる栄養素を食事などで摂取することが大切です。

特に堀田 直義 様は、活性酸素が溜まりやすい遺伝的体質ですので、まずは食事などで抗酸化物質を摂取し、抗酸化力を高めるようにしましょう。

抗酸化力を高めるおすすめの食材



【ビタミンC】
フルーツなどに多く含まれます。



【ビタミンE】
ナッツ類やオリーブオイルなどに多く含まれます。



【ベータカロチン】
緑黄色野菜などに多く含まれます。



【メラトニン】
チーズや牛乳などに多く含まれます。

食品添加物に特に注意！

活性酸素は、エネルギーを生み出す時だけではなく、体外から入り込んだ細菌やウイルスなどの異物を排除する時にも作られます。この異物の中には、人工甘味料や合成着色料などの食品添加物や残留農薬も含まれます。

食品を選ぶ際にはできるだけ食品添加物が少ないものを選ぶように気をつけましょう。特にヘア・頭皮トラブルが気になる場合は、シャンプーやサプリメントだけで対策するのではなく、食品添加物を避けることを心がけると良いでしょう。

食品添加物の見分け方の例

- ・用途名の後にカッコ書きされているものや、一括名で書かれているものは添加物です。
《例》保存料（ソルビン酸K） など
- ・長いカタカナのものや〇〇酸、アルファベットや数字のついているものは添加物です。
《例》亜硝酸Na など

できるだけ脂質を減らしましょう！

堀田 直義 様は、過酸化脂質によって毛穴がつまりやすい遺伝的体質です。酸化した脂質は毛穴を詰まらせ正常なヘアサイクルの妨げになります。脂質が酸化しやすく、過酸化脂質によってヘア・頭皮トラブルが引き起こされやすいので、脂質の摂りすぎを避けることが特に大切です！

脂質を減らすワンポイントアドバイス



揚げ物を食べるときにはできるだけ油を落とすようにしましょう。キッチンペーパーなどで軽く包んで電子レンジにかけることもおすすめです。



チーズやナッツは間食として人気の食品ですが脂質が多いです。



サラダがマヨネーズやドレッシングで油まみれになってませんか？

第4位

脂質の吸収を抑える工夫を！

堀田 直義 様は過酸化脂質が原因で毛穴がつまり、ヘア・頭皮トラブルを起こしやすい遺伝的体質ですので、脂質の摂取を避けるだけではなく、脂質の吸収を抑えることも、美と健康を守るために特に効果的な生活習慣と言えます。

肉やバターなどの動物性脂肪や飽和脂肪酸の多い加工食品にはコレステロールが多く含まれています。

動物性脂肪を多く含む食品を食べる時は摂取量に気をつけ、野菜やきのこ、海藻などの食物繊維を多く含む食品と一緒に食べるよう心がけましょう。

第5位

糖質を控えめにしましょう！

堀田 直義 様は、糖化により皮膚や頭皮にダメージが進みやすい遺伝的体質ですので、ヘアケア、頭皮ケアのためには糖化対策を行うことが効果的です。

過剰に摂りすぎた糖質が糖化を進める原因になりますので、最も簡単な糖化対策である「糖質を摂りすぎない」ことを毎日の生活の中で意識しましょう！

より詳しい内容や第6位以下のアドバイスは
webページをご覧ください。

webページについては
25 ページへ

遺伝子 HEAD 革命

食生活アドバイス

～おすすめ栄養素～



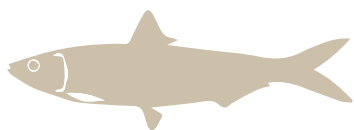
遺伝子検査結果	2
食生活アドバイス	10
運動アドバイス	19
その他のアドバイス	21
webページの使い方	25

堀田 直義 様におすすめの 毛母細胞リスク (活性酸素) 対策栄養素

セレン

抗酸化力のあるミネラルで、ビタミンEの働きを助けます。細胞の酸化を予防する働きを持ちますが、サプリメントなどの過剰摂取には注意が必要です。魚介類や穀類に含まれておりますので、正しく食生活を身につけ、食事から補うようにしましょう！

【セレンを多く含む食べ物】



ワカサギ・イワシ・ホタテなどの魚介類



うに



ねぎ

ポリフェノール

ほとんどの植物に含まれ、5000種類以上あると言われております。種類ごとにそれぞれ異なる働きを持っていますが、共通して高い抗酸化力を持ち、活性酸素を除去します。

【ポリフェノールを多く含む食べ物】



赤ワイン
(プロアントシアニジン)



ウコン
(クルクミン)



緑茶
(カテキン)



大豆
(イソフラボン)



コーヒー
(クロロゲン酸)

堀田 直義 様におすすめの 毛穴のつまりリスク対策栄養素

ビタミンB2

ビタミンB2は、グルタチオンペルオキシダーゼという酵素と一緒に働いて、過酸化脂質の分解を促進する効果があります。水溶性のビタミンですので、野菜などを水で洗う場合は手際よく素早く洗うようにしましょう。

【ビタミンB2を多く含む食べ物】



レバー



うなぎ



干しいたけ



アーモンド

ビタミンE

ビタミンEは、不飽和脂肪酸を酸化から守る抗酸化作用、つまり、過酸化脂質ができるのを防ぐ働きを持っています。植物油や種実類をはじめとする多くの食品に含まれており、油と一緒に調理をすることでより吸収率が高まりますが、加熱や劣化で減少します。

【ビタミンEを多く含む食べ物】



抹茶



アーモンド

過剰摂取に注意しましょう！

日本で定められている1日の摂取目安量は女性6mg、男性6.5mgで、耐容上限量は30～69歳までの女性では1日あたり700mgです。ある論文では267mg以下をおすすめしています。

サプリメントなどを使用する際には含有量に注意し、過剰摂取を避けましょう！

堀田 直義 様におすすめの 頭皮硬化リスク (糖化) 対策栄養素

アルギニン

糖とたんぱく質が反応して糖化が起こる前に、糖と反応するアルギニンを加えると、たんぱく質の代わりにアルギニンが反応を起こして、糖化を抑えることができます。また、アルギニンは成長ホルモンの分泌なども促進しますので、活性酸素除去にも役立つ成分です。

【アルギニンを多く含む食べ物】



鶏肉



海老



ナッツ



豆腐

コラーゲンの生成を助ける栄養素

糖化はコラーゲンを破壊し、硬くします。糖化はコラーゲン不足につながります。コラーゲンはビタミンやミネラルと違い、体内でアミノ酸を原料に作られますので、コラーゲン生成に必要なこれらの栄養素をしっかりと摂取しましょう。

【コラーゲンの生成を助ける栄養素と含まれる食品】



【リシン】
大豆食品や動物性たんぱく質に多く含まれます。



【プロリン】
チーズやゼラチン、大豆などに多く含まれます。



【ビタミンC】
フルーツなどに多く含まれます。

遺伝子 HEAD 革命
運動アドバイス



遺伝子検査結果	2
食生活アドバイス	10
運動アドバイス	19
その他のアドバイス	21
webページの使い方	25

運動のポイント

第1位

激しい運動は活性酸素を増やします！

激しい運動によって体内に活性酸素が増えることが分かっています。堀田 直義 様は酸化により毛母細胞が刺激されるため活性酸素が溜まりやすい遺伝的体質ですので、息切れする程の激しい運動には注意が必要です。

運動を全くしないことはおすすめできませんが、激しい運動よりも軽い運動をおすすめします。

運動が好きな人は、抗酸化物質を多めに摂ったり、その他のライフスタイルを見直したりして酸化を進めないように気をつけましょう。

程よい筋肉トレーニングは成長ホルモンを分泌させ、活性酸素の除去能力を高めることにつながりますのでおすすめです。

激しい運動を長時間行わないようにしましょう！



息切れするほどのランニング



長時間の激しいスイミング

遺伝子 HEAD 革命
その他のアドバイス



遺伝子検査結果	2
食生活アドバイス	10
運動アドバイス	19
その他のアドバイス	21
webページの使い方	25

食生活・運動以外のアドバイスランキング

食生活や運動以外にも、毎日のライフスタイルの中で気をつけたいことがあります。

堀田 直義 様にとって特に気をつけたいことや意識してほしいことをランキングでまとめました。

順位が高いものから取り入れ、徐々に増やしていきましょう！

第1位

人並み以上に入念な紫外線対策を！

第2位

活性酸素を増やすものを避けましょう！

第3位

副交感神経を優位にしましょう！

生まれ持った遺伝子によって
注意したいライフスタイルのポイントは異なります。
まずは上位のアドバイスから取り入れましょう！
レポートブックに記載した内容以上のアドバイスや
第4位以下は堀田 直義 様専用の
web ページに記載していますので合わせてご活用ください。

食生活・運動以外のアドバイス

遺伝的体質に合ったヘアケアのためには、食生活の見直し、運動習慣の定着以外にも、毎日の日常生活の中で取り入れてほしいアドバイス、注意してほしいポイントがあります。

まずは第 1 位のアドバイスから身につけましょう！

第 1 位

人並み以上に入念な紫外線対策を！

紫外線は活性酸素を発生させたり、過酸化脂質を増やす反応を加速させたりし、多くのヘアトラブルを引き起こします。堀田 直義 様は活性酸素が溜まりやすい遺伝的体質ですので、日焼け止めや日傘を活用するなど、紫外線対策を十分に行いましょう。また、紫外線を受けた後のケアも入念に行うことが必要です。

紫外線が引き起こすヘアトラブル

毛母細胞がダメージを受け薄毛・白髪の原因に。

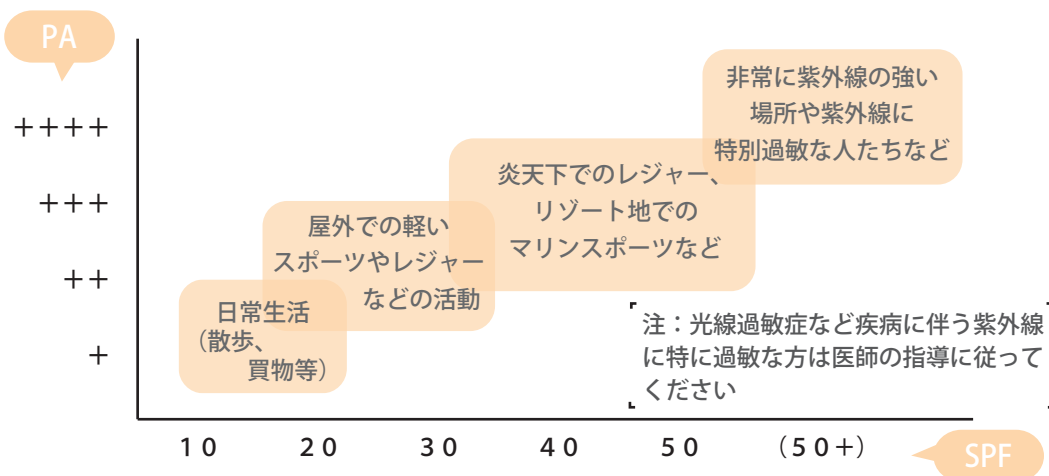
髪のステイン結合が破壊され切毛・枝毛が出来る。

キューティクルが剥がれやすくなる。

メラニン色素が分解され変色する。

紫外線対策の基本は日焼け止め！適切に選びましょう！

PA は、UV-A 波のカット指数を「+」記号の数で表しており、SPF は UV-B 波のカットを数値で表しています。エイジングケアのためには、UV-A 波も必ずカットできるタイプを選ぶようにしましょう。



第2位

活性酸素を増やすものを避けましょう！

活性酸素はお肌のターンオーバーの周期を乱したり、メラニンを過剰に生成したり、真皮層へダメージを与えたりと、さまざまなヘア・頭皮トラブルの原因を作ります。

堀田 直義 様は活性酸素が溜まりやすい遺伝的体質ですので、活性酸素ができにくいライフスタイルを送ったり、抗酸化物質を積極的に摂取するなどの活性酸素対策を行うことを意識しましょう！

これらは活性酸素を増やしてしまうので、避けるようにしましょう。

- ・ たばこの煙
- ・ ストレス
- ・ 排気ガス
- ・ 紫外線
- ・ 食品添加物
- ・ 睡眠不足
- ・ 電磁波
- ・ 激しい運動

第3位

副交感神経を優位にしましょう！

活性酸素の発生を防ぐだけでなく、体内に備わっている活性酸素を除去する力＝抗酸化力を高めることも大切です。

交感神経が優位になると血液中の白血球の顆粒球が増え、活性酸素の発生を促します。活性酸素の害を防ぐには、副交感神経を優位にし、リンパ球を増やせば良いと言われています。

腹式呼吸による瞑想で副交感神経が優位になります。5分程度の短時間でも良いので、毎日瞑想を取り入れることで活性酸素が溜まりにくい体質を目指しましょう。

瞑想の他にも、38～40度程度のぬるめのお湯につかることや、ウォーキングなどの自分のペースで楽しめる運動、3食決まった時間によく噛んで食べることもおすすめです。

遺伝子 HEAD 革命

web ページの使い方



遺伝子 HEAD 革命は
解析結果レポートブックとアドバイスブックだけではありません。
堀田 直義 様専用の web ページをご用意し、
いつでもアドバイスを確認することができます。
また、web ページでは本書で紹介しきれなかった
多くのアドバイスを紹介していますのでこちらもご活用ください。

遺伝子検査結果	2
食生活アドバイス	10
運動アドバイス	19
その他のアドバイス	21
web ページの使い方	25

“堀田 直義 様だけの” ライフスタイルを。

堀田 直義 様専用 Web ページのご案内

遺伝子 HEAD 革命は本書だけではありません。

受検者専用の Web ページをご用意し、いつでもアドバイスを確認することができます。

また、Web ページでは本書で紹介しきれなかった多くのアドバイスを紹介しています。

是非ご活用ください。

【Web ページへのログイン方法】

QR コードを読み取り、もしくは下記の URL を打ち込んでログインページへアクセスします。

<https://iffu.info/>



「新規登録」をクリック、メールアドレスとお好きなパスワードを入力してください。こちらでアカウント登録は完了です。（メール認証は不要です）



登録後、トップ画面からメールアドレスとご自身で決めて頂いたパスワードでログインします。



ログイン後、マイページから「遺伝子 HEAD 革命」の「結果を取得する」ボタンを押し、ログイン用紙に記載されている ID・パスワードを入力することで、検査結果の取得と閲覧が可能になります。





遺伝子 HEAD 革命
-hair&scalpecare-



inspection for full use