



8weeks.ai

精密栄養検査レポート

2025.10

ID : A0818

氏名 : サンプル様

監修 : 神宮前統合医療クリニック

サンプル様へ

あなただけの

精密栄養検査レポート





アジェンダ

1

はじめに

2

本レポートの前提条件

3

総合的な健康状態の評価(サマリー)

4

詳細分析:お身体の現状について

5

現状の課題と改善の方向性

6

輝く毎日のための改善プラン

7

アーユルヴェーダに基づく体質診断とアドバイス

8

結び

はじめに

この度は、ご自身の心と身体の深い部分に目を向けるという、素晴らしい一歩を踏み出してください。誠にありがとうございます。

本レポートは、ご提出いただいたデータを基に、あなたの身体が持つユニークな設計図を読み解き、あなただけの「取扱説明書」を作成する試みです。

一人ひとり顔や性格が違うように、身体の内側も全く異なります。このレポートを通じて、ご自身の身体の声を聴き、そのポテンシャルを最大限に引き出すためのヒントを見つけただければ幸いです。これから始まる自己発見の旅を、全力でサポートさせていただきます。





本レポートの前提条件

- 本レポートでご提供する推奨事項は、ご提出いただいた血液検査データおよび遺伝子関連データに基づいた推察と、一般的な健康情報が中心となっております。今回は食事内容や生活習慣、有機酸検査などの詳細データがございましたので、それらの情報が加わることで、さらに個別性の高いご提案が可能となります。

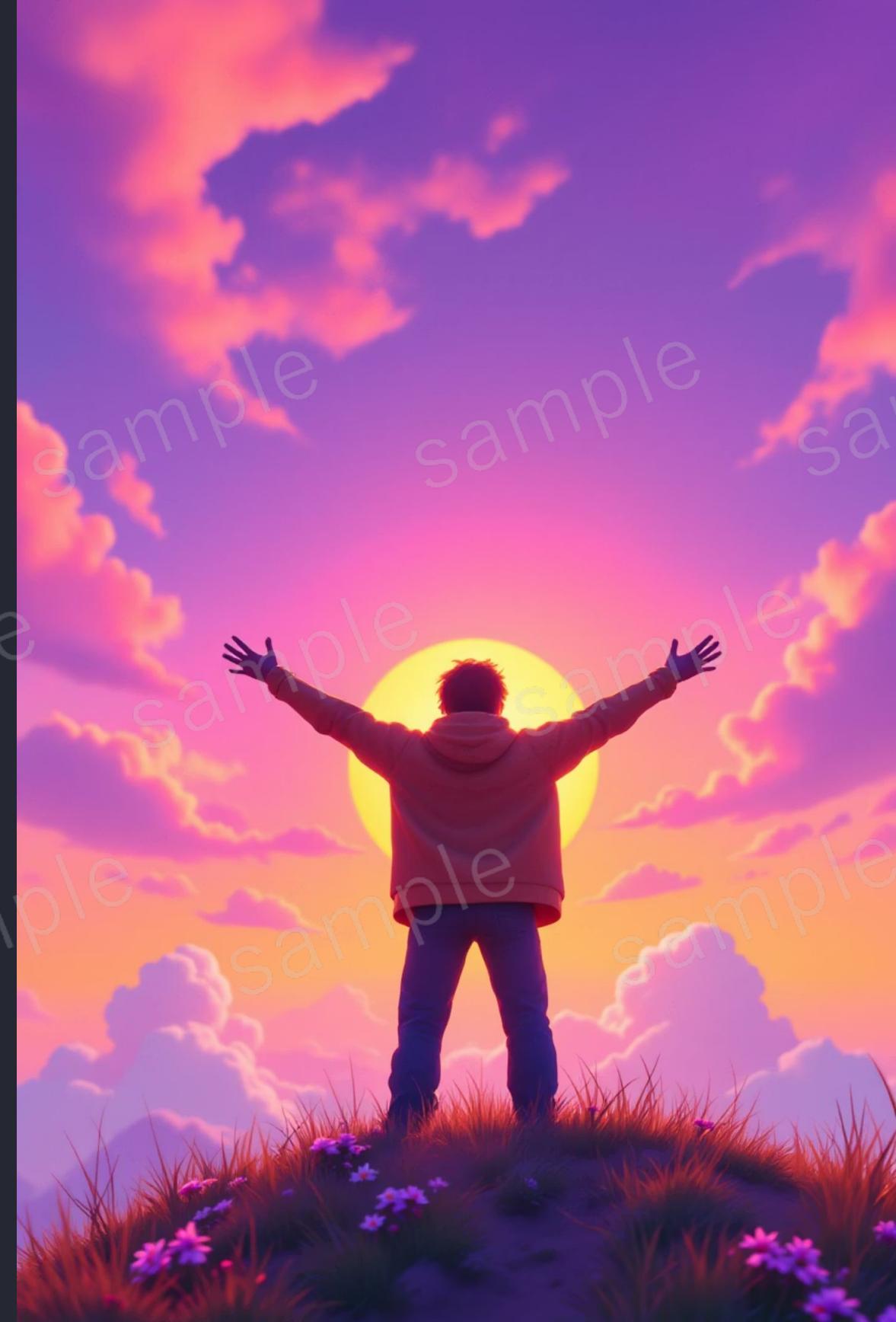
私たちの身体は常に変化しています。そのため、一度きりの評価で全てを判断するのではなく、今後も継続的にご自身の状態をチェックし、その時々の方の身体の方に耳を傾けていくことが、理想の健康状態を維持する鍵となります。

総合的な健康状態の評価(サマリー): ポジティブな側面

まず、素晴らしい点からお伝えします。サンプル様の基本的な身体の機能には、しっかりとした土台があります。

特に、肝機能を示すAST(GOT)は理想的な範囲にあります。これは身体の基本的なエネルギー生産能力が安定していることを示唆しています。

これらの良好な点は、私たちがこれから取り組む改善プランの力強い基盤となります。この強みを活かしながら、いくつかの側面に注意を向けることで、心身のパフォーマンスは飛躍的に向上するでしょう。





総合的な健康状態の評価(サマリー): 今後の主な焦点

エネルギーと解毒の要「メチレーション回路」の最適化

遺伝的に、体内の重要な化学反応を担う回路の効率がユニークである可能性が推察されます。ここをサポートすることが、全ての基本となります。

心の安定と集中力を司る「神経伝達物質」のバランス調整

ストレスへの応答や気分の安定に関わる遺伝的な特徴が見られます。このバランスを理解し、整えることが日々の充実感に繋がります。

身体の化学工場「肝臓」のサポート

血液データから、肝臓が少し頑張っているサインが見受けられます。その負担を軽くしてあげましょう。

免疫と活力の源「ビタミンD」の最適化

ビタミンDが不足しており、また、その働きに関する遺伝的な特徴も見られます。ここを改善することで、身体の防御力と活力が向上します。

総合的な健康状態の評価(サマリー): あなたの持つ可能性

サンプル様がご自身の身体の特徴を深く理解することは、まさに「宝の地図」を手に入れるようなものです。

一見「課題」と見えるかもしれないこれらの特徴は、弱点ではなく、あなたの身体を最適に動かすための「ヒント」に他なりません。

これらのヒントに基づいた適切なアプローチを実践することで、あなたは今までにないほどのエネルギー、精神的な明晰さ、そして長期的な健康を手に入れることができるでしょう。ご自身の持つ素晴らしい可能性を、これから一緒に開花させていきましょう。



詳細分析:お身体の現状について

このセクションでは、ご提出いただいたデータを基に、サンプル様のお身体で今何が起きているのかを、より詳しく見ていきます。

遺伝的な設計図と、現在の身体の状態(血液データ)を組み合わせることで、これまで気づけなかった身体の個性や傾向が明らかになります。

ご自身の身体を深く知ることで、日々の選択がより意味のあるものになっていくはずで





詳細分析：メチレーション回路① (MTHFR遺伝子)

MTHFR遺伝子の変異

サンプル様の遺伝子データを拝見すると、「MTHFR C677T」という遺伝子に変異が2つ(+ / +)見られることが推察されます。

葉酸変換の効率

これは、体内で食事から摂った「葉酸」を、実際に使える「活性型葉酸」に変換する工場の生産効率が、もともと少しゆっくりなタイプであることを示唆しています。

メチレーション回路の重要性

この回路は、エネルギー産生、解毒、精神の安定など、身体の根幹を支える重要な役割を担っています。この工場の特徴を理解し、適切な材料を供給してあげることが非常に重要です。

詳細分析：メチレーション回路② (BHMT遺伝子)

さらに、「BHMT」という遺伝子にも変異が1つ(+/-)見られることが推察されます。

これは、MTHFRが担うメインの回路が滞った際に活躍する「バックアップ回路」の効率も、少しだけ個性的であることを示唆しています。

メイン回路とバックアップ回路の両方に特徴があるため、身体はホモシステイン(代謝の過程でできる老廃物)を処理するために、より多くのサポートを必要としている可能性があります。両方の回路を賢くサポートすることが鍵となります。





詳細分析：ホモシステインのリスクについて



メチレーション回路の非効率

メチレーション回路が効率的に働かないと、「ホモシステイン」という物質が体内に溜まりやすくなる傾向があります。



健康リスク

ホモシステインは、血管に負担をかけるなど、様々な健康リスクと関連することが知られています。



栄養素による改善

幸いなことに、これは遺伝的な「運命」ではありません。適切な栄養素を補給することで、この数値をコントロールし、リスクを未然に防ぐことが可能です。サンプル様の場合、この点に早期から意識を向けることは、将来の健康にとって非常に有益です。

詳細分析：神経伝達物質のバランス

① (COMT遺伝子)

次に、心の状態に関わる遺伝子です。「COMT」という遺伝子に変異が1つ(+/-)見られることが推察されます。

この遺伝子は、ドーパミンやアドレナリンといった「興奮系」の神経伝達物質を分解するスピードに関わります。サンプル様の場合、そのスピードは「中間型」です。

これは、平時には集中力を保ちやすい一方で、強いストレスがかかると、ストレスホルモンが通常より長く体内に留まり、overwhelm(いっぱいいっぱい)に感じやすい傾向を示唆します。



詳細分析：神経伝達物質のバランス②(MAOA遺伝子)

MAOA遺伝子の役割

もう一つ、「MAOA」という遺伝子は、セロトニンなどの「精神安定系」の神経伝達物質の分解に関わります。

あなたの遺伝的特徴

サンプル様の場合、こちらの分解スピードは「ゆっくり型」(低活性型)であることが推察されます。

メリットとデメリット

これは、普段は穏やかでポジティブな気分を保ちやすいという素晴らしい長所となり得ます。その一方で、何らかのきっかけで神経が昂ると、その状態が鎮まるまでに時間がかかり、不安を感じやすい側面も持つ可能性があります。

詳細分析：心と身体をつながり

これまでの遺伝的推察を統合すると、サンプル様の心身のバランスは非常に興味深い特徴を持っていることがわかります。

MTHFRの非効率は、神経伝達物質を作るための材料供給に影響を与える可能性があります。

COMT(中間型)と**MAOA(ゆっくり型)**の組み合わせは、作られた神経伝達物質が体内でユニークな動きをすることを示唆します。

この繊細なバランスを理解することが、日々のパフォーマンスと心の平穏を保つ鍵です。栄養と生活習慣でこのシステムを支えることで、その特性を最大限に活かすことができます。





詳細分析: 肝臓の働き (ALTの数値)

血液検査の結果を見ると、肝機能を示すALT (GPT) の数値が「31 U/L」と、理想値 (20-22 U/L) より少し高めに出ています。

これは、身体の化学工場である肝臓が、現在少し頑張っているサインです。

メチレーション回路が担う解毒プロセスに多くのサポートが必要な体質であることと、この肝臓のサインは無関係ではないかもしれません。肝臓の負担を減らし、その働きをサポートしてあげることが重要です。

詳細分析: 血糖値の調節 (HbA1cの数値)



HbA1cの低値

過去1~2ヶ月の平均血糖値を反映するHbA1cが「4.7%」と、理想値(5.0-5.3%)よりも低い傾向にあります。



反応性低血糖の可能性

これは、血糖値が乱高下しやすく、特に食後に眠気を感じたり、空腹時にイライラしたりする「反応性低血糖」に近い状態が起きている可能性を示唆します。



エネルギー供給の重要性

安定したエネルギー供給は、精神的な安定(特に COMT/MAOAの特性を考えると)と身体的なパフォーマンスの両方にとって不可欠です。



詳細分析: ビタミンDの状態(血液検査)

次に、活力と免疫の重要な指標であるビタミンDです。

血中の25-OHビタミンD濃度が「35.4 ng/mL」となっており、これは理想とされる「60-80 ng/mL」を大きく下回る「不足」状態です。

ビタミンDは、免疫機能の調節、気分の安定、そして骨の健康など、非常に多岐にわたる重要な役割を担っています。この不足状態の改善は、体感的な変化をもたらす可能性が高い、優先すべき課題です。



詳細分析: ビタミンDの状態 (VDR遺伝子)



VDR遺伝子の変異

さらに、ビタミンDの働きに関連する「VDR Taq1」という遺伝子に変異が2つ(+/+)見られることが推察されます。



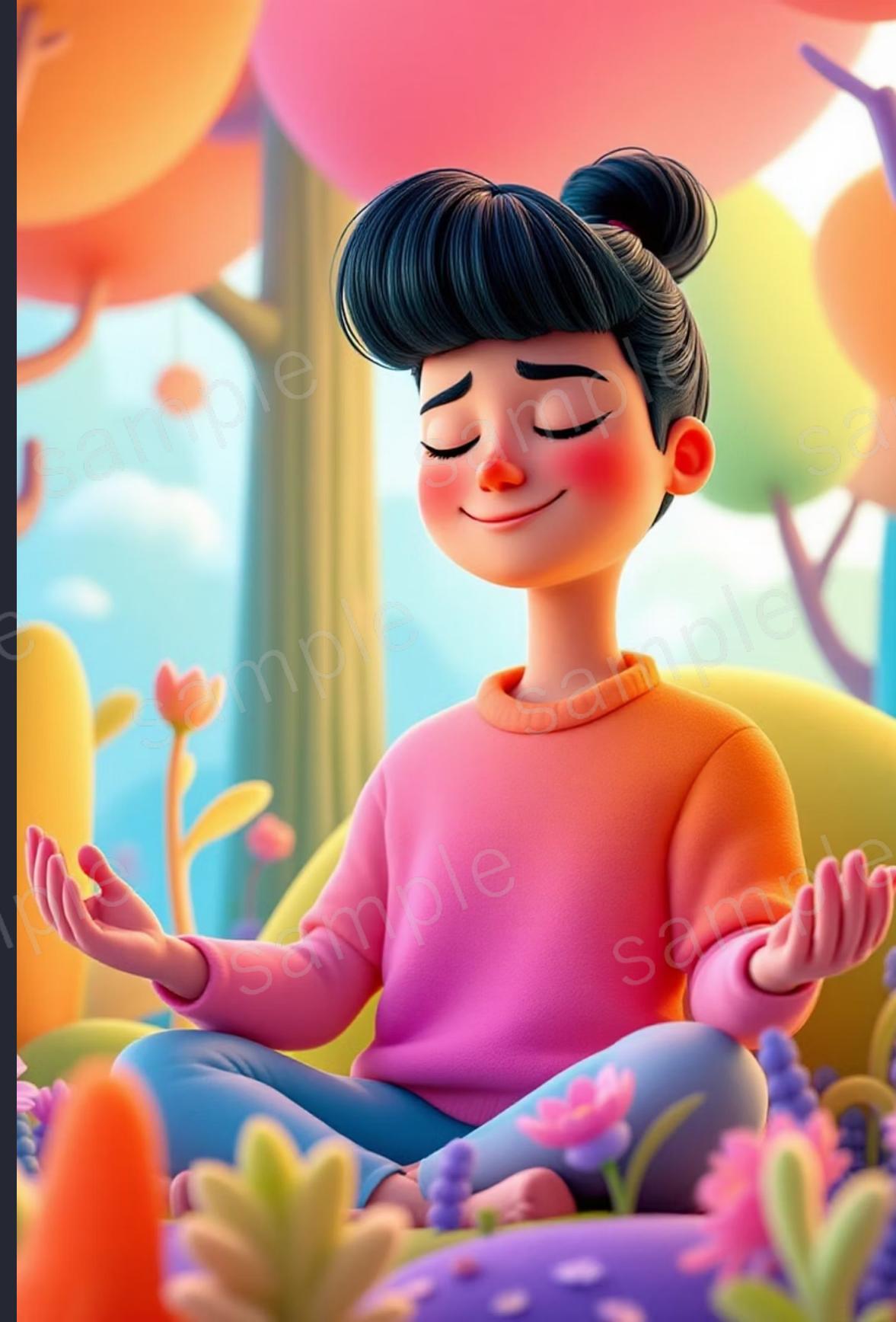
受容体の感受性

これは、体内でビタミンDを受け取るための「受容体」の感受性が、ややマイルドである可能性を示唆します。



必要な対策

つまり、同じ量のビタミンDを摂取しても、その効果を最大限に享受するためには、他の人よりもしっかりと血中濃度を高める必要があるかもしれない、ということです。血液検査での不足と遺伝的背景、この両面からビタミンDの重要性が浮き彫りになります。





現状の課題と改善の方向性

課題①: 非効率なメチレーションエンジン

サンプル様の身体は、エネルギー産生と解毒の要であるメチレーション回路が、遺伝的にゆっくりと動く設計になっています。特にメイン回路(MTHFR)とバックアップ回路(BHMT)の両方に個性が見られます。

改善の方向性:

エンジンに合わない燃料(未活性型の葉酸)ではなく、すぐに使える高品質な燃料(活性型B群ビタミン)を直接届け、さらにバックアップエンジン専用の燃料(ベタイン等)も補給することで、回路全体の流れをスムーズにします。



現状の課題と改善の方向性

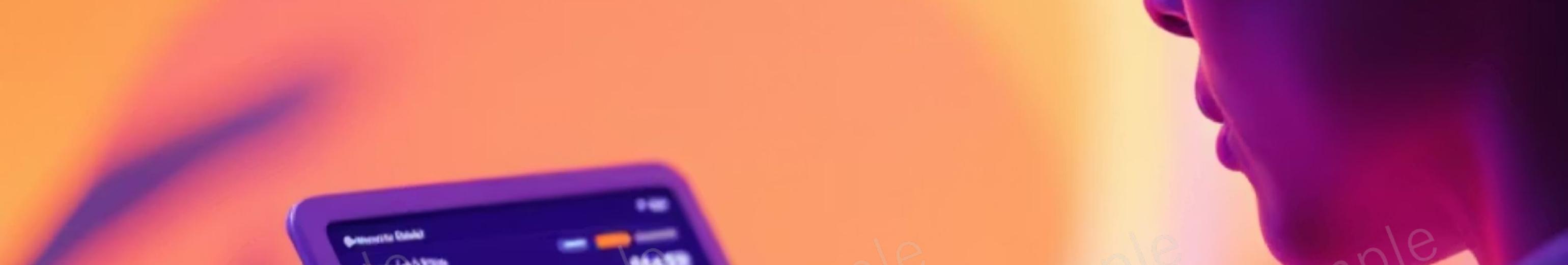
課題②: 繊細な神経伝達物質のバランス

現状の課題

ストレス応答や気分の安定を司る神経伝達物質の分解プロセス (COMT, MAOA) がユニークなため、ストレスや特定の栄養素の過不足によって、心のバランスが揺らぎやすい可能性があります。

改善の方向性

この繊細なシステムを支えるための「潤滑油」となる栄養素 (マグネシウム等) を十分に満たします。同時に、過度なストレスという外部からの負荷を管理し、神経が過剰に昂らないような生活習慣を築くことが、心の平穏に繋がります。



現状の課題と改善の方向性

課題③: 肝臓への負担とビタミンDの不足

現状の課題

血液データは、肝臓が解毒などの仕事で少し疲れていること、そして免疫と活力の源であるビタミン Dが著しく不足していることを示しています。

改善の方向性

食事や生活習慣を見直して肝臓の仕事を減らし、その再生をサポートします。同時に、遺伝的背景も考慮しながら、不足しているビタミン Dを積極的に、かつ効率的に補充し、身体の守備力とエネルギーレベルを根本から引き上げます。

輝く毎日のための改善プラン

ここからは、サンプル様の身体の特徴に合わせてカスタマイズした、具体的な改善プランをご提案します。

このプランは、以下の3つの柱で構成されています。

食事 NUTRITION: 毎日の食事が、あなたの身体を作る最高の薬です。

栄養補助 SUPPLEMENTATION: 食事だけでは補いきれない、特に重要な栄養素を的確に補います。

生活習慣 LIFESTYLE: 心と身体を整える、日々の過ごし方です。

これらを組み合わせることで、相乗効果が生まれ、着実な変化を実感できるはずです。





改善プラン: 食事① - すべての基本となる食事



多様な野菜と果物

毎日「虹の7色」を食べる意識で、様々な色の野菜や果物を取り入れましょう。これらは抗酸化物質の宝庫です。



良質なタンパク質

魚、鶏肉、卵、豆類などから、毎食手のひらサイズのタンパク質を摂り、血糖値の安定と身体の修復を促します。



健康的な脂質

アボカド、オリーブオイル、ナッツ、青魚の油(オメガ3)は、脳の健康と炎症抑制に不可欠です。

改善プラン: 食事② - メチレーション回路 をサポートする食事

天然の葉酸源

ほうれん草やブロッコリーなどの緑の濃い葉物野菜を積極的に。合成の葉酸(folic acid)ではなく、天然の葉酸(folate)を意識します。

ベタインとコリン

バックアップ回路の燃料となる栄養素です。ビーツ(てんさい)、ほうれん草、全粒穀物にベタインが、卵(特に卵黄)やレバー、大豆製品にコリンが豊富です。

ビタミンB6

鶏肉、バナナ、さつまいも、ひまわりの種などに多く含まれます。ホモシステイン代謝に不可欠です。



改善プラン: 食事③ - 肝臓と血糖値 の安定をサポートする食事

アブラナ科の野菜

ブロッコリー、キャベツ、カリフラワーなどは、肝臓の解毒プロセスを助ける成分を含みます。

食物繊維

玄米、きのこ、海藻などをしっかり摂り、腸内環境を整え、血糖値の急上昇を抑えましょう。

食事のタイミング

血糖値が下がりすぎないように、食事を抜かず、3~4時間おきにタンパク質を含む間食を摂ることも有効です。精製された砂糖や炭水化物は控えめに。



改善プラン: 食事④ - 心のバランスを 整える食事

マグネシウム豊富な食品

アーモンドなどのナッツ類、カカオニブ(ダークチョコレート)、緑の葉物野菜は、神経をリラックスさせるマグネシウムの素晴らしい供給源です。

トリプトファン

精神の安定に役立つセロトニンの材料です。鶏むね肉、赤身魚、バナナ、乳製品などに含まれます。

カフェインの調整

COMT/MAOAの特性上、カフェインに敏感な可能性があります。摂取量や時間に注意し、午後の摂取は避けるのが賢明です。



改善プラン: 栄養補助① - 最優先の 基本セット

活性型B群ビタミン

これが最も重要です。

葉酸は「L-5-MTHF」や「メチルフォレート」と表記された**活性型**を選びます。

ビタミンB12も「メチルコバラミン」という**活性型**が望ましいです。

- ビタミンB2(リボフラビン)も、MTHFRの働きを助ける重要な補酵素です。

ベタイン(TMG)

MTR経路が十分に機能しない場合の代替メチル化経路として重要です。MTHFRのバックアップ回路(BHMT)を直接サポートするために非常に有効です。



改善プラン: 栄養補助② - ターゲット を絞ったサポート

ビタミンD3

著しく不足しているため、積極的な補充が必要です。まずは日2000-5000 IU程度を目安に開始し、数ヶ月後に再検査して至適範囲(60-80 ng/mL)を目指します。カルシウムの吸収を助けるビタミンK2と同時に摂るとより効果的です。

マグネシウム

COMTの働きに必須であり、ストレス緩和や筋肉の弛緩、睡眠の質向上にも役立ちます。多くの現代人が不足しがちなミネラルであり、サンプル様にとっては特に重要性が高いです。



改善プラン: 栄養補助③ - 肝臓と抗酸化力の強化



N-アセチルシステイン(NAC)

体内で最も強力な抗酸化物質である「グルタチオン」の生成を促します。これにより、肝臓の解毒能力をサポートし、酸化ストレスから身体を守ります。



オメガ3脂肪酸(EPA/DHA)

質の良い魚油から摂れるEPAやDHAは、体内の慢性的な炎症を抑える働きがあります。肝臓の健康や脳機能、精神の安定にも寄与します。



改善プラン:生活習慣① - ストレスマネジメント

サンプル様のCOMTとMAOAの特性を考えると、ストレス管理は栄養と同じくらい重要です。

マインドフルネス瞑想

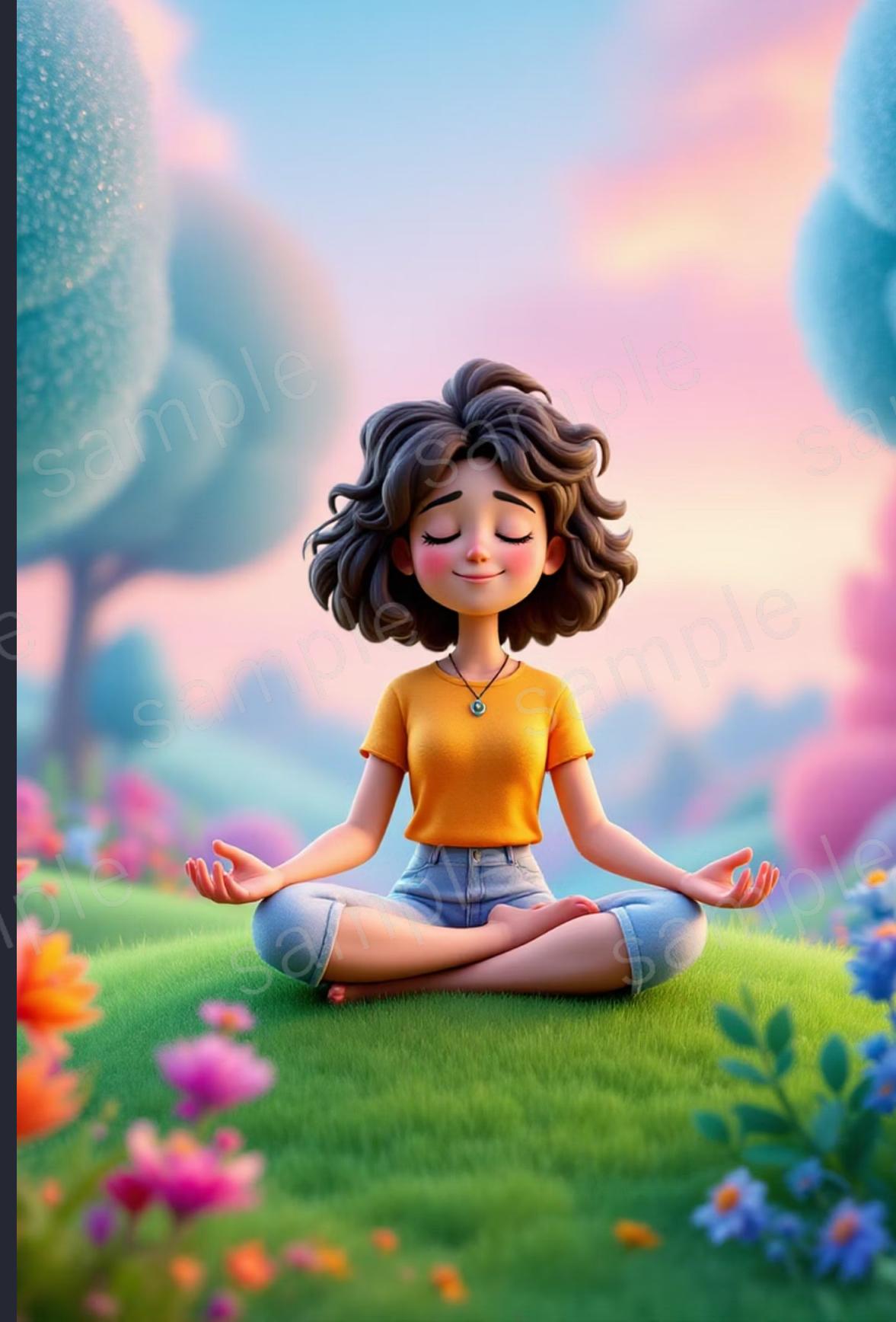
毎日5分でも良いので、呼吸に意識を向ける時間を作りましょう。これにより、興奮した神経を鎮め、ストレスホルモンの分泌を穏やかにします。

自然とのふれあい

公園を散歩する、森林浴をするなど、自然の中に身を置く時間は、心身をリセットする素晴らしい効果があります。

デジタルデトックス

就寝1時間前はスマートフォンやPCの画面から離れ、脳をリラックスさせましょう。





改善プラン:生活習慣② - 運動と睡眠

適度な運動

激しすぎる運動はかえってストレスになり得ます。ウォーキング、ヨガ、軽い筋力トレーニングなど、心地よいと感じる運動を習慣にしましょう。

質の高い睡眠

毎晩同じ時間に就寝・起床し、体内リズムを整えることが、ホルモンや神経伝達物質のバランスを正常化する上で不可欠です。7~8時間の睡眠を目指しましょう。



アーユルヴェーダに基づく体質診断 とアドバイス

あなたの生来の体質(プラクリティ):ヴァータ ・ピッタ

古代インドの伝統医学アーユルヴェーダでは、私たちの心身は3つのエネルギー(ドーシャ)で構成されると考えます。サンプル様は、その中でも「ヴァータ」と「ピッタ」の性質を併せ持つタイプと推察されます。

ヴァータ(風のエネルギー): 軽やかさ、創造性、変化を司ります。バランスが崩れると、不安や心配、不規則性、乾燥などが現れやすくなります。

ピッタ(火のエネルギー): 情熱、知性、変容を司ります。バランスが崩れると、完璧主義、イライラ、炎症、消化器系の不調などが現れやすくなります。

この組み合わせは、知的でクリエイティブ、行動力がある一方で、心身ともにオーバーヒートしたり、エネルギーを消耗しやすい傾向も持ち合わせます。



アーユルヴェーダに基づく体質診断とアドバイス

ヴァータとピッタのバランスを整えるために

食事

温かく、少し油分のある調理された食事がおすすめです。冷たいもの、乾燥したもの、辛すぎるものは避けましょう。規則正しい時間に食事を摂ることが、ヴァータの乱れを鎮めます。

生活習慣

「規則性」と「落ち着き」を意識することが最も重要です。毎日の起床・就寝時間、食事時間を一定に保ちましょう。

セルフケア

温かいセサミオイルなどで身体を優しくマッサージする(アビヤンガ)ことは、ヴァータを鎮め、神経を落ち着かせるのに非常に効果的です。瞑想や穏やかな音楽もおすすめです。

結び

本レポートを通じて、サンプル様の身体が持つユニークで素晴らしい設計図の一端を垣間
見ることができたのではないのでしょうか。

遺伝的な特徴は、変えることのできない「弱点」ではなく、あなた自身を深く理解し、より良
く生きるための「道しるべ」です。

あなたの身体は、メチレーションという生命の根幹をなす活動を丁寧にサポートし、繊細な
心のバランスを優しく整え、そして活力の源であるビタミンDで満たされることを待っていま
す。



結び

このレポートは、輝かしい健康への旅の始まりを示す、最初の地図にすぎません。

日々の小さな選択の積み重ねが、未来のあなたを創ります。ご自身の身体の声を聴き、今日からできることを一つずつ、楽しみながら実践してみてください。

あなたの中には、まだ見ぬ素晴らしいポテンシャルが眠っています。その可能性を最大限に引き出し、心身ともに満たされた毎日を送られることを、心から願っております。

