

ウェルネスライフスタイル
への招待状

[40代NR] 様

Life Style Medecine

生活処方箋

2024年〇月〇日版



Fact
Mix
Method

株式会社ファクトミックスメソッド



— 目次 —

- 一、 「40代NR」 様のこと
- 二、 生活処方箋の成り立ち
- 三、 運動は運を動かす
- 四、 あなたをつくる食事
- 五、 睡眠負債をつくらない

Supervised by

AFROBE CLINIC

今の生活の何を変えず、何を変えることがよいのか？生活処方箋の作成にあたり参考にさせていただいた目標や生活習慣を簡潔にまとめています。そして、受けていただいた検査結果から注目すべきポイントをまとめています。

目標は、ビジネスパフォーマンス向上

そして10年後、50代でのエベレスト登頂

今の
ライフスタイル



外食が多い／子育て中／
運動時間少ない

今の
ワークスタイル



長時間稼働／
デスクワーク／不定休

今の
お悩み



歯ぎしり／朝起きると
疲れている／花粉症

検査による可視化の注目ポイント

◎ Good !
▲ Not so good ...



遺伝子検査

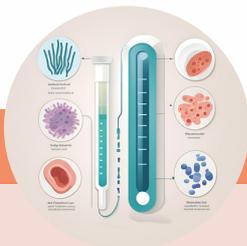
(2024年〇月実施分)

「筋肉の質」

◎瞬発系・持久系どちらも得意

「3大栄養素の代謝傾向」

◎糖質は得意、▲脂質は苦手、▲タンパク質吸収苦手



腸内細菌検査

(2024年〇月実施分)

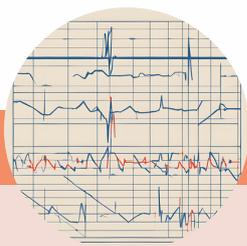
「腸内環境」

▲M-Pタイプ（プレボテラ属の割合が多い傾向）※

「栄養素の不足」

▲不整脈や花粉症のリスクが高く、青魚、大豆、ビタミンC・E、
食物繊維、和食、発酵食品を推奨

※ 肥満、下痢、喘息、心筋梗塞、胃食道逆流症の人に多い 腸内環境（腸活が重要）



自律神経検査

(2024年〇月実施分)

「睡眠の質」

▲睡眠時無呼吸症候群の疑い

「自律神経の乱れ」

▲睡眠時の乱れが大きく要注意（◎不整脈のリスクは低い）

AIは過去に基づき、メディアは誰かのため。
“今”の“貴方”のための生活処方箋は、
世界に一つの「ご自身の取扱説明書」。

生活処方箋作成チーフ 野口 史織



「国立スポーツ科学センタートレーニング指導員として五輪にも帯同してきましたが、代表選手でもバランスが悪い点があり、皆様、目標に向け最適化に取り組まれています。“今”の“貴方”を最適化する重要ポイントをまとめましたので、まずはご覧ください。」(以下「」内は野口史織コメント)

二、生活処方箋の成り立ち

運動・食事・睡眠のアドバイスには、様々な情報を組み合わせる必要があります。受けていただいた検査結果を、目標に向け、今の貴方に最適化する。その過程をお見せします。

作成スキームと重要ポイント

目標	ビジネスパフォーマンス向上		運動の重要ポイント	
夢	エベレスト登頂		ケーブル系マシン導入	デスクワークで可動域が狭化、運動の安全・効率を向上
筋肉の質	◎瞬発系・持久系どちらも得意		ジョギングを増加	糖質と脂質のエネルギー化、持続的な運動能力を向上
糖質の代謝	◎糖質は得意		下半身筋力強化	代謝の能力向上、登山に必要な筋力を日々高めるため
脂質の代謝	▲脂質は苦手		食事の重要ポイント	
タンパク質の代謝	▲タンパク質吸収苦手		高タンパク食を追加	筋肉の材料を増やすために内容と回数を工夫
腸内環境	▲M-Pタイプ		ビタミン摂取を増加	腸内環境を調整するため、ビタミンC,Eを摂取
栄養素の不足	▲不整脈や花粉症のリスクが高い		ラフィノースを増加	キャベツ、ブロッコリー、アスパラをオリーブオイルで
睡眠の質	▲睡眠時無呼吸症候群の疑い		睡眠の重要ポイント	
自律神経の乱れ	▲睡眠時の乱れが大きく要注意		瞑想、ヨガ、ストレッチ	睡眠の質と自律神経を改善、夜間のルーティン改善

三、運動は運を動かす



短期目標

- ✓可動域拡大
- ✓持久力及び下肢筋力強化

目標特記

- ✓登山のためにも、健康のためにも、常に鼻呼吸を意識しましょう。

運動頻度・時間

- ✓定期的なパーソナルトレーニングの他、隙間時間や通える時には施設にて少しずつ継続していただくことを推奨します。

「[40代NR]様の体組成データ、姿勢評価や、筋肉の質、腸内環境等の結果を元に、ビジネスパフォーマンス向上、エベレスト登頂という目的を達成するため、これから三ヶ月間の推奨運動を挙げさせて頂きます。」

「問診情報からは、少し運動から離れ気味であったとのこと、できるだけ無理をせず、怪我には十分注意をして実施して下さい。」

「運動に関しては、身体全体のバランスと継続が最も重要なファクターであることから、適宜、ご不明な点は当方や利用施設にお尋ね下さい。」

Cardio 有酸素運動



ジョギング/時速7km程度/心拍120bpm/30分3.5km

【40代NR】様の場合、エベレスト登頂が長期目標ですね。登山の運動タイプは有酸素運動。有酸素運動は、酸素を取り入れることで、糖質と脂質をエネルギーとして使えるようになる運動様式です。したがって、運動中により多くの酸素を体内に取り込める人ほど持久的な運動能力が高いと言えます。では、どうすれば酸素を体内に取り込めるようになるかという、血液中で酸素を運ぶヘモグロビンと、筋肉中に酸素を運ぶミオグロビンを増加させることがポイントになります。これは、有酸素運動を繰り返し行い、有酸素能力を向上させると叶います。そんな有酸素運動として適しているのがジョギングです！

Strength 無酸素運動

35分以内を週2回 ※各12回×3セット
スクワット/ランジ/ラットプルダウン/ベンチプレス/デッドリフト

客観的にみた【40代NR】様の筋肉量から、下半身の筋肉を中心としたトレーニングを推奨します。全身の7割の筋肉が下半身に分布しているので、代謝アップにも効果抜群です！スクワットは前腿、裏腿、お尻に効能があり、さらにランジで片足で身体を支えられる様にしていましょ。上半身の運動であるラットプルダウンはリュックを背負って登る時に、役立ってくれます。また、デッドリフトは、姿勢保持のために大切な筋肉なので、こちらもしっかりと鍛えていましょ。正しい姿勢を保つことで手足を動かしやすくなり、円滑な登山に繋がります。



Functional 多関節運動

ケーブル系マシン

【40代NR】様の場合、デスクワークが多いとのことなので、普段は手足の動く可動域を一部しか動かしていないことが考えられます。ファンクショナルトレーニングは、手足をダイナミックに動かすのに非常に適したトレーニング様式です。ケーブル系マシンは、軌道が安定していて、正しい筋筋を作ってくれるので、可動域をいっぱいまで使いながらも安全に効果的な運動が可能となります。

※ご利用されているパーソナルトレーニングや施設にケーブル系マシンが備えられていない場合は、代替案もご提案いたします。



Stretch 柔軟運動

前後5分間（マッサージ機やストレッチマシン可）

【40代NR】様の今の状況では身体が柔らかいとはいえず、ストレッチは必須となります。姿勢評価の結果からも肩や腰の凝りが強いとみられるので、ここに痛みが出現しない様に、その周囲の筋肉を緩めてあげましょ。直立した時に肩が前に出ていますよね、これは大胸筋や小胸筋がぎゅっと縮まっていることが原因です。したがって、大胸筋と小胸筋のストレッチは必須です。腰の凝りは、股関節の動きが小さいと股関節のすぐ近くにある腰椎がその力を受けようとして頑張ってしまうので、凝りが発生します。つまり、股関節の可動性を高めることが鍵となります。具体的には、前腿と裏腿とお尻のストレッチです。ストレッチ中には息を止めずに息を吐くことに特に意識をしながら行ってください！



自宅

Cardio 有酸素運動



ジョギング／時速7km程度／心拍120bpm／30分3.5km

【40代NR】様の場合、エベレスト登頂が長期目標ですね。登山の運動タイプは有酸素運動。有酸素運動は、酸素を取り入れることで、糖質と脂質をエネルギーとして使えるようになる運動様式です。したがって、運動中により多くの酸素を体内に取り込める人ほど持久的な運動能力が高いと言えます。では、どうすれば酸素を体内に取り込めるようになるかという、血液中で酸素を運ぶヘモグロビンと、筋肉中に酸素を運ぶミオグロビンを増加させることがポイントになります。これは、有酸素運動を繰り返す行い、有酸素能力を向上させると叶います。そんな有酸素運動として適しているのがジョギングです！

Strength 無酸素運動

35分以内を週2回 ※各12回× 3セット
スクワット/ランジ/腹筋/腕立て伏せ

客観的にみた【40代NR】様の筋肉量から、下半身の筋肉を中心としたトレーニングを推奨します。全身の7割の筋肉が下半身に分布しているので、代謝アップにも効果抜群です！スクワットは前腿、裏腿、お尻に効能があり、さらにランジで片足で身体を支えられる様にしていきましょう。上半身の運動であるラットプルダウンはリュックを背負って登る時に、役立ってくれます。また、デッドリフトは、姿勢保持のために大切な筋肉なので、こちらもしっかりと鍛えていきましょう。正しい姿勢を保つことで手足を動かしやすくなり、円滑な登山に繋がります。



Commuting time 通勤時間



通勤時間の“徒歩”を“運動”に変える
ターゲット心拍120bpm／90分／日

毎日の通勤は貴重な時間です。せっかく歩いたら運動のレベルに高め、有効活用しましょう。

意識するポイントは3つ、

- ①「大腿」「腕を振る」「背筋を伸ばす」
- ②脚の裏で地面を押す様に足指も使う
- ③普段よりも1.2倍速いペース

【水分】

「今のままでは食事のアドバイスで指摘する栄養を積極的に摂取して頂いても、血の詰まり、血流の悪いところが障壁になり、せっかく摂取した栄養の効能も薄れてしまいます。お水もしっかり飲みましょう！」

「1日の目安は体重(kg)× 40ml。【40代NR】様の場合、1日約2ℓが目安です！」

【噛む】

「お食事の際によく噛む事も大切です。よく噛むと炭水化物の消化に役立つアミラーゼの分泌が促されます。また、満腹中枢が働くには食事を始めてから20分が経過した時。暴食を防ぐ為にもしっかりと噛んで食べましょう。」

「睡眠のアドバイスも参考に、温浴も大切になさってください。目標達成に向けて、一緒に頑張りましょう！」

More

Tips

四、あなたをつくる食事



“運動する日”の摂取カロリー表

	60%	30%	10%
1日	炭水化物	タンパク質	脂質
2,260 kcal	1,356 kcal 340g	678 kcal 170g	226 kcal 25g

“運動しない日”の摂取カロリー表

	50%	35%	15%
1日	炭水化物	タンパク質	脂質
1,860 kcal	930 kcal 233g	650 kcal 163g	186 kcal 21g

「[40代NR]様の遺伝子検査による代謝傾向からは、炭水化物の代謝が上手く、脂質の代謝が得意ではないので、炭水化物をしっかり摂りながら低脂肪の食事を摂りましょう。タンパク質の吸収能力が高くないので、多めにタンパク質を摂って、より吸収される様にしていきます。」

「そして、運動をする日としない日で栄養の摂り方を変えましょう。運動する際、エネルギー源は炭水化物から得るので、炭水化物を多めにしていきます。タンパク質を必要量摂るのが難しい際には、プロテインを活用しましょう。」

「また、仕事において会食もおりとること。そのようなときは、過度に節制をするのではなく、仮に食べ過ぎてしまったり、翌日は抑えるなど、一日のオーバーカロリーを、翌日、また翌々日で調整するように心掛けて下さい。」

この3つを意識してみましょう

High Protein 高タンパク質



筋肉の材料を増やすために内容と回数を工夫

遺伝子検査の結果、PFC（タンパク質・脂質・炭水化物）代謝傾向によると、[40代NR]様は、①炭水化物の代謝が上手く、②脂質の代謝が得意ではない、傾向なので、炭水化物はしっかりと摂りながら低脂肪の食事を摂りましょう。そして、③たんぱく質の吸収能力が高くないので、多めにたんぱく質を摂って、より吸収される様にしていましょ。摂取カロリー表を参考に、タンパク質で約30%のカロリー摂取を心がけてください。タンパク質を必要量摂るのが難しい際には、プロテインをうまく使っていましょ。

Multiple Vitamins 複数のビタミン

腸内環境を調整するため、特にビタミンC,Eの摂取を意識

腸内検査の結果、リスクの高い病気として不整脈や花粉症が、やや高い病気として2型糖尿病も挙げられています。糖尿病ではビタミンAのほかB1とCの血中濃度が、それぞれ低下している可能性がみられます。こうしたことから(医師の指導によって治療目的で1つのビタミンを大量にとる場合は除き)日常生活では複数のビタミンを上手に摂り、相乗作用により効果を高めることが予防につながると言えます。やはり野菜の摂取は欠かせません。中でもビタミンの相互作用においてもっとも効果が高いのはCとEです。どちらも抗酸化作用がありますがEは体内で発生する活性酸素の働きを弱め自らが酸化すると効力を失ってしまいます。そのときEを再び活性化させるのがCなのです。



Raffinose ラフィノース

キャベツ、ブロッコリー、アスパラをオリーブオイルで

腸内検査の結果、花粉症の予防・改善に向けた推奨食品（成分）として、ラフィノースが挙げられています。ラフィノースは自然界に存在するオリゴ糖の一種で、豆類をはじめ多くの野菜に少量含まれています。胃や小腸で消化吸収されにくく、大腸に届いて善玉菌であるビフィズス菌の栄養素となります。ビフィズス菌の増殖は、腸の調子を整える効果が期待できます。おすすめはビタミンCが豊富なキャベツ、ブロッコリー、アスパラをオリーブオイルで頂くことです。[40代NR]様は脂質の代謝は苦手な傾向にありますが、低脂肪を意識しすぎても食生活を楽しめません。オリーブオイルはビタミンEが豊富です。「野菜の摂取」を意識し、春の登山が楽しみになるよう取り入れてみてください。



【ビタミン】

「ビタミンBには、多くの種類があります。B1にはエネルギーの産生（疲労回復）、B2には皮膚や粘膜の保護、B12には血液（赤血球）の形成などの役割があります。エネルギー代謝を高めるという点では共通しているため、健康維持のためにはB群という形で満遍なく摂るのが効果的とされています。うなぎや豚肉を積極的に食べましょ。」
「ビタミンは水溶性と脂溶性に大別されます。B群とCは水溶性で、尿と一緒に排出されてしまうので多めに摂っても心配ありません。1日数回に分けてとる方が血中濃度を一定に出来て効果的です。毎食欠く事がないとベストです。」
「ビタミンAとEは脂溶性なので、油での調理が望ましいです。オリーブオイルを使って料理する事を推奨します。」

【パイナップル】

「パイナップルには、ブロメラインというたんぱく質分解酵素が多く含まれています。胃液の分泌を活発にし、消化を促進してくれるほか、胃腸の炎症を鎮め、腸内の有害物質を分解する作用もあると言われています。たんぱく質を多く含む食品と共に摂取する事で、たんぱく質の吸収を手伝ってくれます。積極的に食べていましょ。」

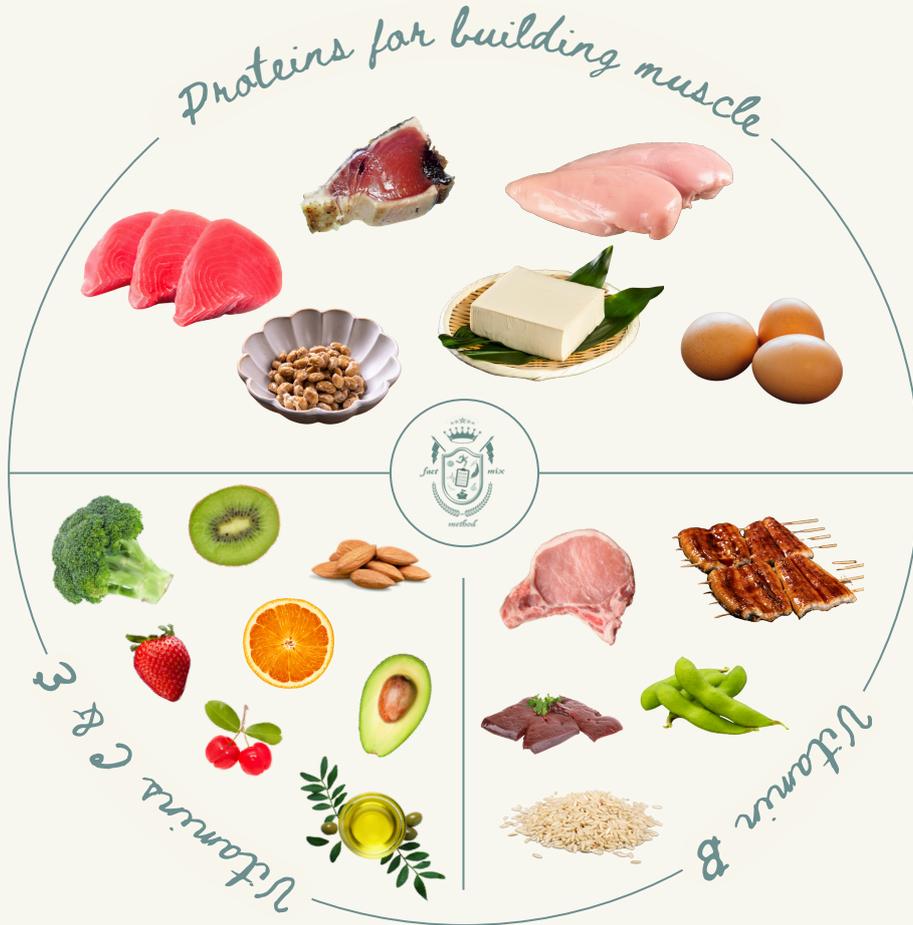
More

Tips

目標達成のために積極的に摂取したい食品

タンパク質 「筋肉をつくる」 P.07「高タンパク質」

魚肉（マグロ・カツオ）、鶏肉（ささみ・むね）、納豆、豆腐、卵



水分

1日約2ℓ

P.05【水分】

ビタミンC 「抗酸化」

ブロッコリー、いちご、アセロラ、キウイ、柑橘類

ビタミンE 「抗酸化」

オリーブオイル、アトカド、アーモンド、卵、大豆

P.07「複数のビタミン」

トリプトファン 「アミノ酸の一種で、“睡眠ホルモン”メラトニンの元」

鶏肉、あじ、いわし、カツオ、マグロ
卵、大豆、ナッツ

P.10【睡眠と食事】



ビタミンB1 「エネルギー産生（疲労回復）」

豚肉、うなぎ、レバー、玄米、枝豆、大豆

ビタミンB2 「皮膚や粘膜の保護」

鮭、ます、ふり、落花生、納豆



ビタミンB12 「血液（赤血球）の形成」

しじみ、あさり、赤貝、牡蠣、にしん

P.07【ビタミン】



五、睡眠負債をつくらない



睡眠改善ワンポイント



朝 朝日を浴びて体内時計をリセット
✓通勤時間の“徒歩”を“運動”に

P.05 「通勤時間」



昼 昼ごはんを吟味
✓タンパク質、ビタミン、ラフィノース
✓トリプトファン

P.09 「目標達成のために積極的に摂取したい食品」



夜 夜のルーティーンで副交感神経を高める
✓ストレッチやヨガや瞑想

P.10 「睡眠負債をつくらない新習慣」

「[40代NR]様提供いただいた自律神経検査の結果に基づく
くと、睡眠の質と自律神経に改善の余地有ります。朝からの
パフォーマンスを上げるためにも、夜間にはゆっくりとした
ストレッチやヨガや瞑想を行なう生活習慣がおすすです。」
「睡眠の質を妨げる要因として、睡眠時無呼吸症候群が挙げ
られます。睡眠は、運動・食事とも連動しています。アドバ
イスすべてを一気に導入することは難しいかと存じますが、
少しずつ実践していただけるよう願います。」
「山は逃げませんので、心身の健康を高めていってください。」
ト登頂の日まで、

睡眠負債をつくらない新習慣

Night Routine 夜のルーティーン



副交感神経の働きを高める、ストレッチ、ヨガ、瞑想

質の高い睡眠を得るために、昼間に交感神経の働きを高め、夜間には副交感神経の働きを高めましょう。睡眠に欠かせないホルモン「メラトニン」の分泌は、体内時計がリセットされてから15~16時間後に高まるような仕組みになっています。例えば、6時に起床して朝日を浴びて体内時計をリセットすると、21~22時にメラトニンの分泌量が盛んになり「眠くなる」感覚が感じられることになるので、スムーズに入眠できます。夜間にはゆっくりとしたストレッチやヨガや瞑想を行なうと尚良しです。腹式呼吸をしながら息を吐く時間を数時間の2倍程に長くし、呼吸に目を向けていきましょう。

Daytime Routine 日中のルーティーン

メラトニンの量を増やす食事。そして運動。

メラトニンの元となるトリプトファンを多く含む食品を朝食から摂取する様にしましょう。トリプトファンは、日中に受けた光刺激からセロトニンをつくり、セロトニンが夜にメラトニンに変わります。そして、運動です。「定期的に運動をして体を鍛えている人は、運動不足の人よりも半分の時間で入眠することができ、夜中に目が覚めることも少ない」ことが明らかになりました。つまり、習慣的に運動をすることで、スムーズな入眠と深い睡眠が期待できると言えます。中でも、有酸素運動は深部体温を上げることから、ウォーキングやジョギングは手軽に行える快眠のための運動です。入眠までの時間が短くなるだけでなく、中途覚醒も少なくなることが知られています。



Bathing Routine 入浴のルーティーン



就寝90分前に40℃前後のお湯に15分浸かる

体温には皮膚温度と深部体温(体の中の体温)がありますが、睡眠には皮膚温度と深部体温の差が2℃以内に縮まること、最終的に「皮膚温度が高く深部体温が低くなる」ことが重要とされています。そのためには、まず皮膚の血流を増やし、皮膚から熱放散して深部体温を下げなければなりません。スムーズかつ良質な睡眠のために、入眠前に意図的に深部体温を上げることが有効です。深部体温を上げる理由としては、深部体温は上がった分だけ大きく下がろうとする性質があるからです。帰宅時間の遅い[40代NR]様も、まずは休日などできる時に、「就寝する90分程前に40℃前後の湯船に試してみる」を試されてはいかがでしょうか。

【睡眠と食事】

「深い睡眠を導くホルモンのメラトニンの生成や心のリラックス作用を持つホルモンにセロトニンがあります。このセロトニンの前駆体がトリプトファンです。しかし、トリプトファンは体内で合成できず、食事で摂取する必要があります。そのため、トリプトファンを意識した食生活が大切なのです。」

「脳のトリプトファンの増加は、遊離トリプトファンと、分岐鎖アミノ酸 (BCAA) の比率が増加すると発生し、トリプトファンがセロトニンへと変換し、続いてメラトニンが生成されます。睡眠と食事は連動しているのです。」

More

Tips

【睡眠と運動】

「[40代NR]様は肥満体形ではありませんが、睡眠時無呼吸症候群の疑いが指摘されていました。予防改善のために、運動は欠かせません。筋肉をほぐしたり、運動によるストレスの低減、呼吸筋の強化など運動の効果は睡眠の質を高めます。運動は深い眠りの量を増やすことが確認されている唯一の方法ともいわれます。」
「睡眠時無呼吸によって睡眠不足が続くと交感神経の働きが活発になりアドレナリンが多く分泌されて、高血圧になるリスクも高まります。高血圧は脳卒中などの心疾患リスクを高め、夢を遠ざけてしまう要因になりえます。」