

5つの『肥満遺伝子』について

FTO 遺伝子(2種類)

脂肪量と肥満に関係している遺伝子です。

FTO 遺伝子は、BMI(ボディマスインデックス)と強い相関関係が認められる遺伝子です。FTO 遺伝子の変異型の方は、標準型の人と比べて BMI が高くなる(肥満になる)傾向があります。やせられない方は、食欲を抑えることが苦手で、無意識のうち高カロリー食品を選んでいく傾向があります。

「高カロリー嗜好派タイプ」の遺伝因子です。



UCP1 遺伝子

体内の熱産生を調節する働きに関与するとともに、皮下脂肪のつきやすさと相関関係にある遺伝子です。

UCP1 遺伝子の変異型の方は、標準型の人と比べて、交感神経の働きの低下により脂肪の代謝が低く、揚げ物など脂分の過剰な摂取で腰やお尻などの下半身に脂肪が付きやすい傾向があります。また、標準型の人と比べて、基礎代謝量が約 100kcal 少ないために脂肪を蓄積しやすい傾向があります。

「皮下脂肪型肥満」発症の遺伝因子です。

ADRB3 遺伝子

脂肪分解のスイッチとして働くとともに、内臓脂肪のつきやすさと相関関係が認められる遺伝子です。

ADRB3 遺伝子の変異型の方は、標準型の人と比べて、交感神経の働きの低下により糖分の代謝が低く、糖分の過剰な摂取でお腹周り脂肪が付きやすい傾向があります。また標準型の人に比べて、基礎代謝量が 200kcal 少ないために脂肪を蓄積しやすく、ダイエット後もリバウンドを起こしやすい傾向があります。

「内臓脂肪型肥満」の発症の遺伝因子です。



ADRB2 遺伝子

脂肪分解に関与していて、筋肉のつきやすさと相関関係が認められる遺伝子です。

ADRB2 遺伝子の変異型の方は、標準型の人と比べて、基礎代謝量が 300kcal 多く、ほっそりとした体型になりやすい傾向があります。しかし、筋肉が衰えたまま肥満してしまうと、今度は極端に減量困難になるといわれています。

「筋肉がつきにくく、一度太りだすとやせにくい」遺伝因子です。

ダイエットをしている方やこれからする予定の方は、自分はどのタイプになるか、調べてみてはどうでしょうか？