

SAMPLE

結果日 20XX年 XX月XX日

ユーザーID ABAA00000

〒 464-0858

愛知県名古屋市千種区千種

2-22-8

サビナイ ヨシコ 様

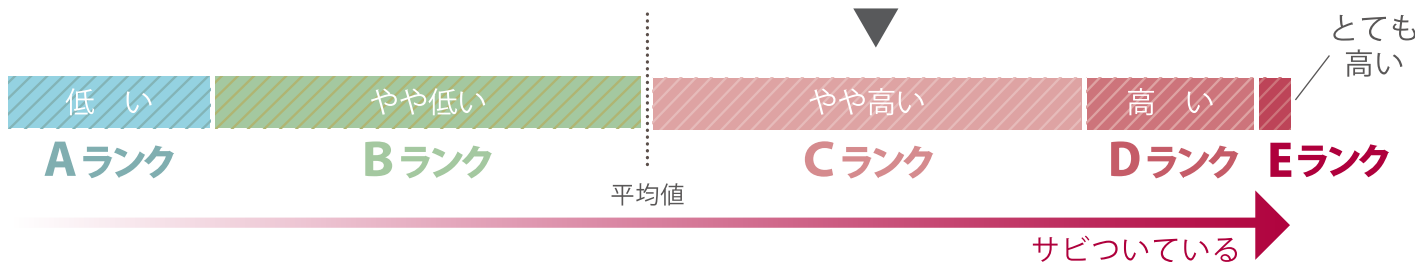
サビチェック

[酸化ストレス] 検査 測定結果

あなたの「カラダのサビつき」度は、やや高いです。

尿中8-OHdG 測定数値 13.7 ng/mg クレアチニン

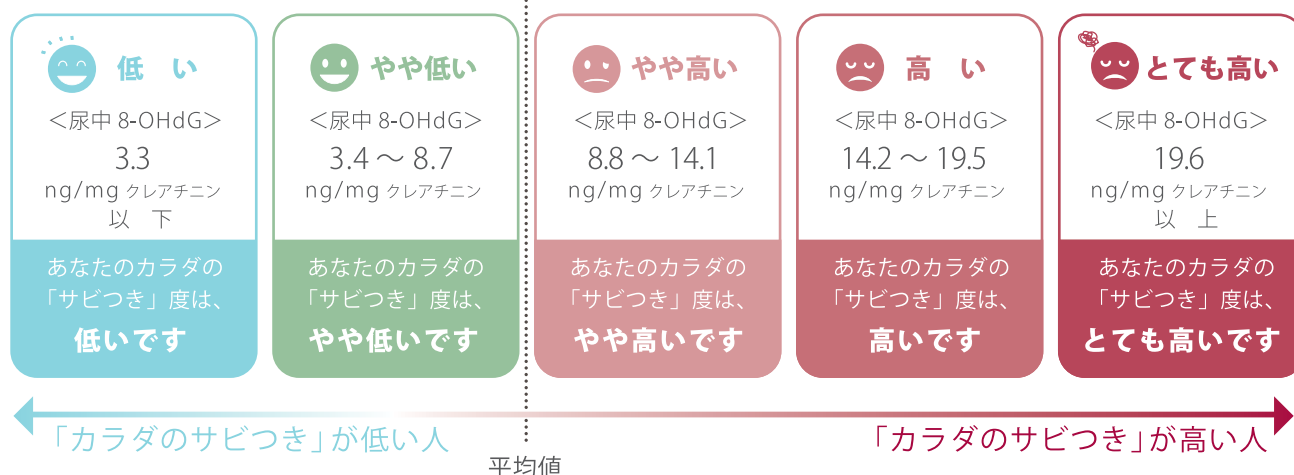
全国平均の中のあなたの「酸化ストレス（カラダのサビつき）」度



喫煙・紫外線対策を心掛けましょう



検査結果の見方



カラダのサビつきって？

活性酸素によって酸化する（サビる）現象です。

私たちが生きていく上で酸素は不可欠ですが、呼吸をするたびに一部の酸素はよりエネルギーの高い「活性酸素」になります。過剰な活性酸素は体内のDNAをサビつかせ、8-OHdGという物質に変えます。これを「酸化ストレス」と呼び、疲労感や肌のシワなど老化を起こす原因にもなります。

カラダのサビつきを抑えて、健康で若々しい毎日を送りましょう！

今日から始めるサビ防止生活のポイント

「抗酸化食品」を摂取する



色の濃い野菜、種子（ゴマetc.）、果物、キノコ、海藻、豆類など、サビつきを抑える「抗酸化力」を持つ成分を多く含む食品をたくさん摂りましょう。

喫煙・紫外線対策を心がける



喫煙によるダメージやUV（紫外線）など、環境による影響もサビつく原因となります。
禁煙・紫外線対策を心がけましょう。

ストレス・寝不足に気をつける



日常でのストレスや寝不足もサビる原因の一つです。リラックスする時間を設けたり、夜更かしをしない等、規則正しい生活を心がけましょう。

適度な運動を心がける



運動不足や、激しい運動もカラダのサビつきを高めます。適度な運動を行いましょう。

※尿中8-OHdGの割合は当社のデータ（1,079名）に基づくものです。

※尿中8-OHdG量は、検査前の生活習慣の影響を受けます。

※判定は当社の独自基準に基づくものであり、今後の研究により修正されることがあります。

※サビチェックは病気の診断を行うものではありません。体調で気になることは医師にご相談ください。

※クレアチニンは尿の濃度を補正するための物質であり、ng/mgクレアチニンとはクレアチニン1mg当たり何ngの8-OHdGが含まれていたかを表す数値です。