

結果日 2023/12/27  
検査ID HABZ0050383

親展 検査結果在中

〒105-0004  
愛知県名古屋市昭和区白金1丁目14-1  
8  
カラダのものさし様

酸化ストレス検査  
サビチェック  
測定結果

【検査機関】  
株式会社ヘルスケアシステムズ  
〒466-0058  
愛知県名古屋市昭和区白金一丁目14番18号

検査結果

あなたのカラダのサビつき度は やや低いです

尿中8-OHdG測定値 4.3  $\mu\text{g/gCr}$

Bランク

酸化ストレスは  
やや低いです。

Bランクのあなたは、検出されたサビ（8-OHdG）が平均よりやや低く、よい状態といえます。現在の生活習慣をキープしましょう。酸化ストレスの原因となる活性酸素の働きを抑える機能は年齢を重ねるにつれて、低下していくことがわかっています。下記の「サビ防止生活のポイント」の各項目を参考に、生活に取り入れてみましょう。

あなた



あなたに合った今日から始めるサビ防止生活のポイント

食生活

★★★

サビやすい食生活です。食事バランスを見直しましょう。抗酸化力の高い野菜・果物などを食べる習慣をつけ、抗酸化力を高めていきましょう！

運動

★★★

座っている時間が多くはないでしょうか。まずは、食後にお散歩をするなど、普段の生活に「歩く」習慣を取り入れましょう。

ストレス・休息

★★★

ストレスが多い状態です。ストレスには、寝不足や紫外線など様々な要因があります。まずはどれか1つストレスを減らしてみましょう。

生活習慣改善のヒントは裏へ▶▶▶▶

# あなたに合った今日から始めるサビ防止生活のポイント

## 食生活

カラダのサビつきは、年齢と共に上昇することが報告されています。また、食生活の乱れや無理なダイエットもカラダのサビつきにつながります。しかし、抗酸化力は毎日の食事で補うことができます。色が濃い野菜、ゴマなどの種子、果物、キノコ、海藻、豆類など、サビ付きを抑える「抗酸化力」の高い成分を多く含む食品を積極的に食事に取り入れていきましょう！一度にたくさん食べるのではなく、毎食上手に取り入れることが大切です。

### 抗酸化力の高い食品

野菜・果物	β-カロテン		リコピン	
				
	にんじん	ほうれん草	かぼちゃ	トマト
その他	ビタミンC			
				
	ブロッコリー	キウイ	レモン	ピーマン
その他	セサミン		ポリフェノール	
				
	ゴマ	ゴマ油	チョコレート	お茶

## 運動

運動を全くしなかったり、急に過度な運動をすることはカラダのサビつきの原因となる一方、適度な運動は、抗酸化力を高めると言われています。

また、必要とされる運動の質には、男女差があるという報告もあります。

女性は激しい運動でなくても、身体活動が増えればサビが抑えられるという関係が認められましたが、男性の場合は中強度の身体活動（ウォーキング以上の運動強度）でないとサビつき度が下がらないというものです。女性の皆さま、座っている時間を減らし、ストレッチや散歩などの軽い運動を取り入れ、サビつかない運動習慣を身につけましょう！  
男性の皆さま、意識的に少しきつめ運動を取り入れてみると良いかもしれません。しかし、過度な運動もサビつきの原因となりますので、「適度」な運動習慣を身につけましょう！



## ストレス・休息

カラダのサビつきには、生活習慣も関連することが知られています。

当社の研究では、女性において、特に「睡眠時間が不足している（6時間未満）」、または「休日は家で過ごすことが多い」人では、サビつき度合いが高くなっていました。

また、男性では、40歳を超えると、喫煙や飲酒によるサビつきの度合いが高くなっていました。  
年を重ねるごとに、修復力も低下してしまうので、ご自身の年齢やカラダに合わせて、無理なくできる習慣を取り入れましょう。

### ■ストレス軽減やカラダの休息につながる対策

- ・禁煙・紫外線対策・好きな音楽を聴く・質の良い睡眠



カラダのサビつき度は、食事や生活習慣だけでなく、年齢と共に変化することが知られています。定期的な検査をお勧めします。

※本検査は病気の診断ではございませんので、気になることは医師にご相談ください。  
※尿中8-OHdGの割合及び判定は当社のデータに基づくものです。今後の研究により、再度変更されることがありますので、あらかじめご了承ください。  
※「 $\mu\text{g/gCr}$ 」は尿中の濃度を示す単位です。1gのクレアチニンあたり何 $\mu\text{g}$ の8-OHdGが含まれているかを示しています。  
※「サビチェック\ SABICHECK」は株式会社ヘルスケアシステムズの登録商標です。

もっと詳しい内容を知りたい方は  
「カラダのものさし」へ  
▶▶

