

IDENSIL の検査項目一覧（アスリートタイプ）

●**運動・ダイエット・スポーツなどをされる方は、非常に有益な検査となっています。**

【筋繊維（速筋・遅筋）】筋肉のタイプが分かる

- ・筋繊維 A C T N 3
- ・筋繊維 A C E

【瞬発力】 瞬発力が分かる

- ・筋繊維 A C T N 3
- ・筋肥大作用 A C E
- ・筋肥大作用 A G T
- ・筋肥大効果 C N T F R

【持久力】 持久力が分かる

- ・筋持久力 A C T N 3
- ・筋持久力 A C E

【筋損傷】怪我（肉離れなど）の損傷リスク

- ・筋肉保護 A C T N 3
- ・筋肉保護 A C E
- ・筋硬度 E S R 1 （肉離れや体の硬さのリスクが分かる）

【筋トレ効果】

- ・筋増加 A C T N 3 （トレーニングで筋量が増えやすいか？）
- ・筋増加 A C E
- ・モチベーション D R D 2 （理由、動機付けで集中力が高まりやすいか？）

【疲労・ストレス】

- ・ストレス、疲労 T P H 2 （セロトニン合成とストレスを受けやすいか？）
- ・免疫力 N R 3 C 1 （ストレスの影響を受けやすいか？）
- ・ストレス回復 C R H R 2 （ストレスの影響、回復が長引くか？）

【体脂肪】 インスリンの分泌、働きがどうか？脂肪細胞は肥大しやすいか？

- ・インスリン生成 C D K A L 1
- ・インスリンの働き A D I P O N E C T I N
- ・脂肪蓄積 F T O
- ・脂肪細胞の分化 K L F 9
- ・過食傾向 B D N F （満腹中枢の制御はどうか？）

【骨・軟骨・関節】

- ・骨代謝 V D R （ビタミンDの吸収はどうか？）
- ・関節の消耗 A S P N （骨細胞の合成はどうか？）
- ・関節の消失 G D F 5
- ・関節の未成熟化 D I O 2 （関節の変形リスク）

【睡眠の質とリズム】 眠りに関する事

- ・光の感じ方 O P N 4
- ・体内時計周期 P E R 3
- ・睡眠回路 C C R 1