

BALANCETEST

血中脂肪酸分析セルフテスト



製品ハイライト

Zinzino BalanceTestは、ドライ血液スポット (DBS) 法を用いて指先から採取した毛細血管血中に含まれる脂肪酸を分析する簡単なセルフテストです。DBS法は、脂肪酸分析において静脈血サンプルと同等の精度であることが科学的に証明されています。必要なのは、指先から採取した数滴の血液をWhatman®製フィルター用紙に滴下するだけで、1分もかかりません。

ノルウェーのVITAS分析サービスは、血液中の脂肪酸の約98%を占める11種類の脂肪酸の含有率を匿名で分析し、その数値は血液細胞の寿命である過去120日間の食生活を反映しています。結果は約10～20日後にzinzinotest.comのウェブサイトに表示されます。

主なベネフィット

- ▶ 使いやすいドライ血液スポットセルフテスト
- ▶ 血液中の11種類の脂肪酸を測定
- ▶ オメガ6:3バランスに関するデータを提供

仕組みはどうなっていますか？

初回の*BalanceTestを受けた後、すぐにZinzino Balance製品の推奨される1日の摂取量を開始してください。推奨通りにバランス製品を120日間摂取し続け、その後2回目のBalanceTestを受けて脂肪酸プロファイルの変化を確認してください。

*初回の結果でオメガ6:3バランスが3:1あるいはそれより良好と表示された場合、Balance製品は不要ですので、Zinzinoにご連絡ください。

測定項目

このテストでは、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸（オメガ9）、多価不飽和脂肪酸（オメガ6、オメガ3）を含む11種類の脂肪酸を測定します。各脂肪酸の値は表に示され、測定された総脂肪酸に対する割合で示されます。比較のため、表には各脂肪酸の平均範囲（大規模なバランスの取れた人々から得られたデータに基づく）が目標値として示されています。測定対象となる脂肪酸は以下のとおりです：

パルミチン酸、C16:0、飽和脂肪酸

ステアリン酸、C18:0、飽和脂肪酸

オレイン酸、C18:1、オメガ9

リノール酸、C18:2、オメガ6

α-リノレン酸、C18:3、オメガ3

γ-リノレン酸、C18:3、オメガ6

ジホモ-γ-リノレン酸、C20:3、オメガ6

アラキドン酸（AA）、C20:4、オメガ6

エイコサペンタエン酸（EPA）、C20:5、オメガ3

ドコサペンタエン酸（DPA）、C22:5、オメガ3

ドコサヘキサエン酸（DHA）、C22:6、オメガ3

独立検査機関

テストは、独立したGMP認定の検査機関によって分析されます。VitasがGMP認定を受けているということは、優良製造基準（GMP）を遵守していることを意味します。Vitasは25年の経験を持つ化学分析の契約研究所であり、最先端の知識と技術に基づいた高品質のクロマトグラフィー分析を提供しています。血液検査には、本人のみが閲覧できるBalanceTest IDが付与されます。検査機関もZinzinoも、誰が検査を提出したかを知ることはできません。zinzinotest.comにBalanceTest IDを入力すると結果が表示されます。アンケートに回答いただいた場合は、分析結果全体にアクセスいただけます。アンケートに未回答の場合は、バランススコアのみが表示されます。

認定テストキット

Zinzinoドライ血液スポットテストは、体外診断（IVD）医療機器に関する欧州規制98/79/EBに準拠していることが認証されています。これは、テストとそのすべての構成部品が適用される法律および規制に準拠していることを意味し、キットにはCEマークが表示されています。

結果の計算方法について

11種類の脂肪酸を分析し、その総量を100%とします。以下の6つの値については、7種類の脂肪酸を用いています。分析された7種類の脂肪酸のそれぞれの量は、100%に対する割合として算出されます。

1. オメガ3エイコサペンタエン酸（EPA）
2. オメガ3ドコサヘキサエン酸（DHA）
3. オメガ3ドコサペンタエン酸（DPA）
4. オメガ6アラキドン酸（AA）
5. オメガ6ジホモガンマリノレン酸（DGLA）
6. 飽和脂肪酸、パルミチン酸（PA）
7. 飽和脂肪酸、ステアリン酸（SA）

保護値

まず、以下の3つの健康指標が計算されます。

1. オメガ6比率の値は、次のように計算されます：
 $(DGLA+AA) \times 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. オメガ3レベルの値は、EPAとDHAの合計です。
3. バランス値は、オメガ6（AA）/オメガ3（EPA）として計算されます。

各指標値は2回目の計算で同じ重みが与えられ、0から100までの値が割り当てられます。その後、3で割ったものが保護値となり、理想的には90以上であるべきとされています。これは個人の健康状態を示すものではなく、脂肪酸保護レベルのみを示します。

注意！EPAとDHAの値はすべての計算に大きな影響を与えます。EPAとDHAの割合が低い場合、結果として保護値が非常に低くなるか、ゼロになることも珍しくありません。

オメガ3指数

オメガ3指数は、2つの海洋性オメガ3脂肪酸であるEPAとDHAのパーセンテージをまとめた値です。理想的な合計レベルは少なくとも8%ですが、10%のようなより高い値が望ましいとされています。

オメガ3脂肪酸は細胞の主要な構成要素であるため、多くのメリットがあります。EPAは主に血液、筋肉、組織に多く含まれており、DHAは主に脳、精子、目に多く含まれています。

オメガ6:3バランス

バランスは、AAのパーセント値をEPA（AA / EPA）のパーセント値で割ることによって計算され、例えば3:1のバランス値として表されます。体内のオメガ6:3バランスは、3:1未満であることが望ましいとされています。

この比率が3:1を超える場合、食生活の見直しが有益です。オメガ6とオメガ3のバランスを低く保つことは、正常な細胞と組織の発達（恒常性）を維持し、炎症を抑えるために重要です。

細胞膜流動性

流動性は、2種類の飽和脂肪酸のパーセンテージを2種類のオメガ3脂肪酸のパーセンテージで割ることで算出されます。流動性の値は $(PA+SA) / (EPA+DHA)$ と定義され、結果はたとえば3:1のような流動性指数で表されます。流動性値が4:1未満の場合、細胞膜に十分な流動性があることを示します。

細胞膜に含まれる飽和脂肪酸が多いほど、細胞膜は硬くなります。逆に、細胞膜に含まれる多価不飽和脂肪酸が多いほど、細胞膜は流動性を高めます。細胞膜の構成と構造は、細胞の健康、ひいては体の健康にとって非常に重要です。一方で、細胞膜は健全な細胞構造を維持するために十分な硬さが必要です。その一方、細胞膜は栄養素の取り込みと老廃物の排出を可能にするために十分な流動性が必要です。

*これらの記述は、食品医薬品局（FDA）による評価を受けていません。本製品は、いかなる疾患の診断、治療、治癒、または予防を目的としたものではありません。

精神力

これは、AAのパーセント値をEPAとDHAのパーセント値の合計で割ることによって計算されます。つまり、精神力値 = AA / (EPA + DHA) です。結果は1:1のような精神力値として表されます。脳や神経系にオメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸の両方を十分かつバランスよく供給するには、この値は1:1未満であることが望ましいとされています。

海洋性オメガ3脂肪酸EPAとDHAの摂取量が増えることで、認知能力は向上します。幼少期と老年期は、非常に重要かつ脆弱な時期であり、オメガ3脂肪酸の不足は、学習障害や記憶障害、そして気分障害と関連しています。*

アラキドン酸 (AA) 指数

AA指数は、測定された脂肪酸全体に対するオメガ6脂肪酸であるアラキドン酸 (AA) のパーセンテージを示します。良好な平均値は6.5〜9.5%の範囲で、最適な目標値は8.3%です。

アラキドン酸 (AA) は、体にとって最も重要なオメガ6脂肪酸です。これは、プロスタグランジン、トロンボキサン、ロイコトリエンなど、オメガ6によって引き起こされる局所組織ホルモンの生成の起点となり、それぞれ様々な機能を持っています。しかしながら、これらの全体的な機能は、感染の進行や損傷の影響を抑えることで、体をダメージから守ることで、

テストを受ける

1. Zinzinoテストは、自宅での個人用血液サンプル採取のために承認された体外診断用製品です。

- まず石鹸で手を洗い、ぬるま湯でよくすすいで乾かします。

2. 紙の封筒から**サンプルカード**を取り出します。

封筒は後で使用するため保管しておきます。

サンプルカードの「**SAVE**」部分を切り取り、テストIDを写真に撮ります。匿名テストIDで**のみ**、テスト**結果**を確認できます。2つの丸い部分が上になるようにカードをテーブルに置いてください。

3. 腕を大きく円を描くように動かしたり、手を下向きにして振り、20秒間**血流を促進**させます。

4. 使い捨てランセットを取り出します。透明な安全キャップを外すと、ランセットはすぐに使用できます。

アルコールワイプを使用して指先を清潔にします (中指を推奨します)。

ランセットをテーブルの上に置いた採血用紙の方向に向け、指先の**下部**に当てます。カチッという音がするまで、ランセットの先端を指に押し込みます。ランセットが自動的に指に小さな穴を開けます。

5. 指でフィルター用紙に触れないでください。

6. 1回で1つの円を血液で満たします。指を軽く握り、血液が自然に円の中に落ちるのを待ちます。もし1滴の血液で円を覆えない場合は、すぐに指からもう1滴垂らしてください。

サンプルカードを室温で水平に置き、サンプルが十分に乾燥するよう少なくとも10分間置いてください。

7. **サンプルカード**を紙封筒に戻します。その後、紙封筒を金属製の袋に入れて**封を閉じます**。

重要: 金属袋の中の乾燥剤は取り出さないでください。

8. 封をした金属製の袋を、検査機関の住所が記入された大きな封筒に入れます。 **注意!** 封筒に適切な枚数の切手を**貼って**から、ポストに投函してください。

テストコードをwww.zinzinotest.comに登録してください。このウェブサイト上で後日、検査結果を確認することができます。結果が表示されるまで10〜20日かかります。

重要: カードの「**SAVE**」部分は保管してください。検査結果は匿名検査IDで**のみ**確認できます。

* これらの記述は、食品医薬品局 (FDA) による評価を受けていません。本製品は、いかなる疾患の診断、治療、治癒、または予防を目的としたものではありません。

