
解析結果報告書

2019年5月18日

臨床分子栄養医学研究会指導認定カウンセラー・薬剤師
嵐 恭子

結果報告と提案

分子栄養学の血液検査は病気をみるものではなく、栄養が行き届いているかどうかを見分け、栄養が吸収できない原因を探ります。

従って、解析結果は病気を診断するものではなく、あくまでも栄養状態のアンバランスから考えられる身体の状態を表しています。

【検査データからの解析】

	検査値			分子栄養学的最適値	考察	
	20180601	20181009	20190319			20190507
総タンパク質	7.1			6.6	7.5	タンパク質が不足している可能性がある。
アルブミン	4.3			4.5	4.0	血液が濃縮(タンパク質不足)している可能性がある。
A/G	1.5			2.1		血液が濃縮(タンパク質不足)している可能性がある。
総ビリルビン	1.3	0.9		0.5	総ビリルビン-直接ビリルビン =間接ビリルビン<0.6	
直接ビリルビン	0.4					
総コレステロール	212		198	205	220	コレステロール不足が考えられる。
HDLコレステロール	71		55	52.6	70	動脈硬化指数=(T-cho-HDL)/HDL=2.9(3以上)
LDLコレステロール	114		122	122	100	コレステロールが上手く使われていない可能性がある。
中性脂肪	137		118	152	100	炭水化物、甘い物など食べ過ぎの可能性がある。
尿素窒素	14	12		11.3	12~(尿素窒素≒γ-GTP)	タンパク質摂取量が少ないか、消化不良の可能性が考えられる。
クレアチニン	0.84		0.87	0.80	0.5~1.1	
尿酸	3.4	3.7	3.5	2.7	4~5	抗酸化力低下、エネルギー不足が考えられる。
ALP	206		247	249	180	カルシウムの代謝が悪かったり、脂肪肝で高くなることもある。
AST	20	20	21	23	20	脂肪肝、ビタミンB6不足が隠れている可能性がある。
ALT	12	13	16	21	20	
LD	172			163	180	ナイアシン不足、エネルギー不足、腸内環境悪化の可能性もある。
γ-GTP	48		28	28	12~(尿素窒素≒γ-GTP)	γ-GTP>尿素窒素のため脂肪肝の可能性もある。
コリンエステラーゼ	383			336	280	脂肪肝の可能性が考えられる。
血清アミラーゼ				63	100	肝機能が低下している可能性が考えられる。
Na	139.9	141.8		143	140	
Cl	103	102.9		102	108	胃酸不足の可能性が考えられる。
K	4.0	4.1		3.9	5>	
Fe				87	100	鉄不足の可能性が考えられる。
TIBC				333	300	
UIBC				246	200	
Ca	9.2				Ca×P<30	
P						
血糖	105		97	91	100	
HbA1c				5.3	5>	過去1~2ヶ月の血糖を表す。少し血糖が高めな状態が続いている。
CRP				1.18	0.01>	どこかに炎症がある可能性がある。
白血球	4820	3600	3210		5000	採血時にウイルス感染していた可能性がある。
NEUTRO	66.6				60	
Lympho	27.4				30	
Eosino	1.9				1~2	
Baso	0.2					
赤血球	486	503	515		450	血液濃縮のため高めの可能性が考えられる。
血色素量	14.9	15.0	15.9		13.5	血液濃縮のため高めの可能性が考えられる。
ヘマトクリット	43.9	42.5	47.2		45	
MCV	90.3	84.5	91.7		90	鉄不足とビタミンB12、葉酸が不足している可能性がある。
MCH	30.7	29.8	30.8		31	
MCHC	33.9	35.3	33.7		31	血液が濃縮(タンパク質不足)している可能性がある。
血小板	23.4	24.5			20	
フェリチン				45.1	20~	炎症のため高くなっている可能性がある。

【予想される体内環境】

問診や既往歴、現在の体調、血液検査結果、服用中の薬などから分析した結果

①タンパク質不足

⇒脂肪肝

⇒血糖値の乱高下

⇒副腎疲労

②腸内環境の悪さ

③鉄不足

④抗酸化力低下

この4つの可能性が体調に影響していると考えられます。
順番に解説いたします。

①タンパク質不足について

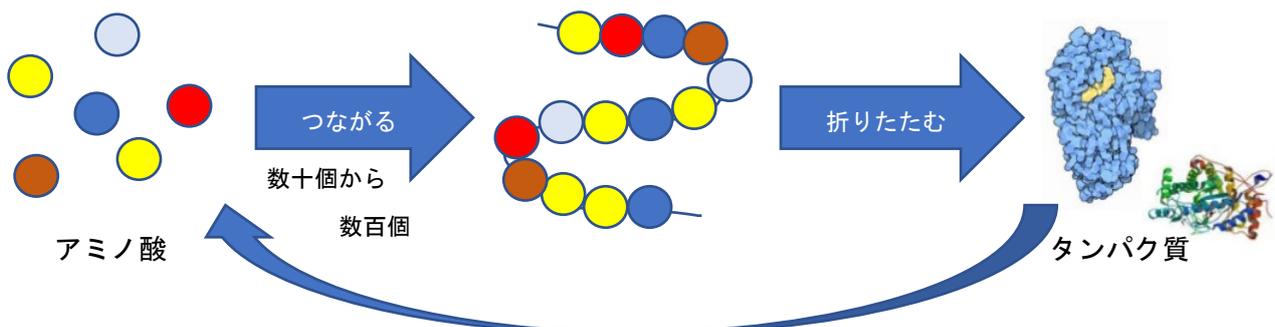
★食事内容からの解析

1日に必要なタンパク質量は 体重 1kg あたり 1～1.5g(2g) です。

つまり、体重から考えると1日 63g～94.5g(126g)のタンパク質が必要となる計算になります。

提出いただいた食事内容から推測すると充足率は約70%程度と予測します。

タンパク質の少ない食事は消化酵素の不足を招き、腸内の未消化のタンパク質を増やす結果となります。

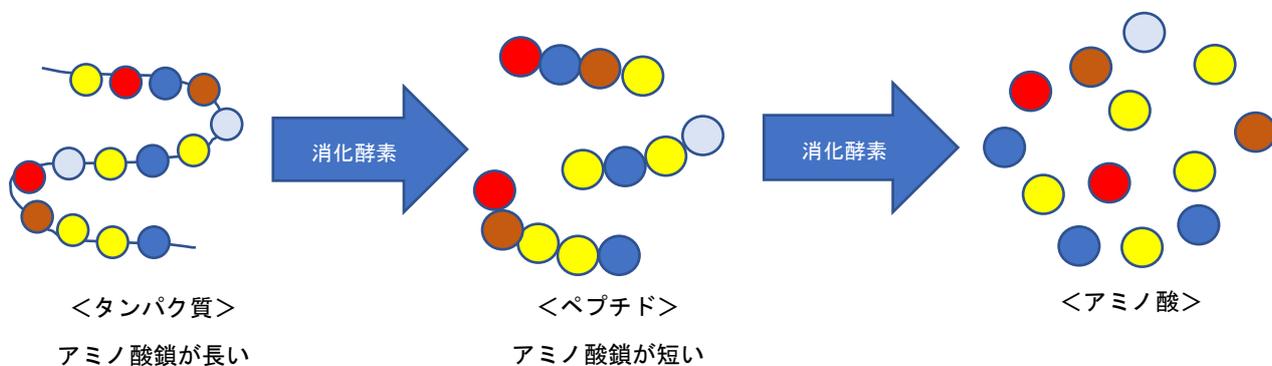


★血液検査結果からの解析

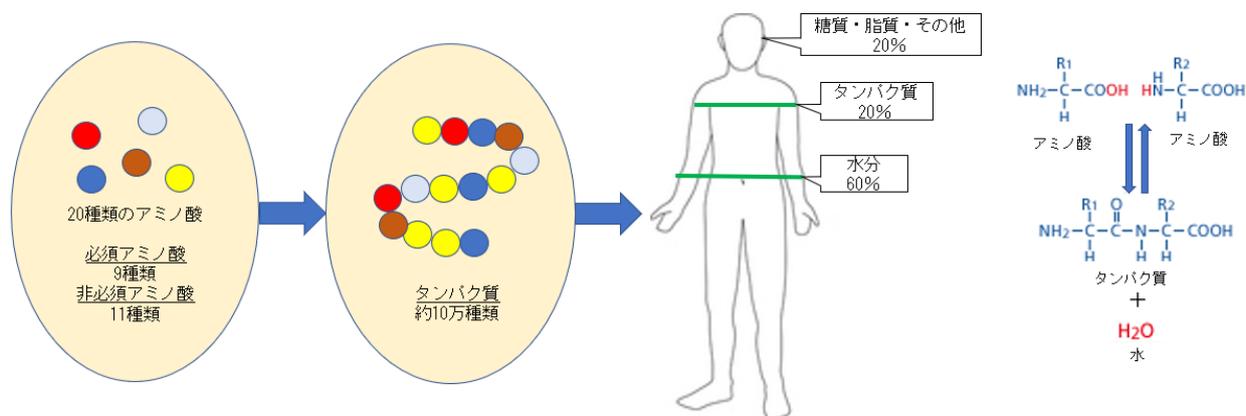
○総タンパク質、アルブミン、血色素量、MCHC(赤血球に対するヘモグロビンの割合)
血液が濃縮(脱水)していると考えられます。

私たちが口から食べたものは、消化酵素の働きにより小さく分解されます。

そのうちのひとつであるタンパク質は、分解されてアミノ酸という小さな単位になります。



アミノ酸は腸の粘膜から吸収され、DNA という遺伝子の設計図に従って、新たなタンパク質に組み立て直し身体の一部を作ります。



アミノ酸が繋がり、タンパク質を作るとき(カラダが作られるとき)には、たくさんの水が出来ます。

逆に、カラダを作るための材料が食事からだけでは追いつかないときには、既にあるカラダのタンパク質を一旦壊してアミノ酸を作りだしているため、水が不足するのです。

これは、水分摂取不足による脱水とは違い、水を飲むことで改善されるものではありませんので、区別して考えてください。

すなわち、タンパク質不足から起きている状態だと考えられます

○コレステロール

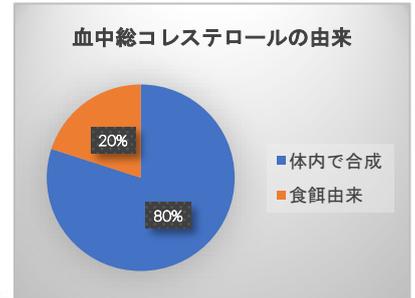
コレステロールは、その80%を体内で合成しています。

そして、その合成には、タンパク質、ビタミン C、ビタミン B(特に B6)が必要となります。

従ってコレステロールが足りないと言うことは、その原料が不足しているとも考えられます。

コレステロールは、

活動に必要なエネルギーを生み出したり、
ホルモンを作ったり、細胞を包む膜の成分になったり、
と、身体の中で多くの働きを担っているため、
不足は円滑な生命活動を行う上で
様々な支障をもたらします。



80%のコレステロールは主に肝臓で作られる。

(12~13mg/kg 体重/日)

○LDL コレステロール

LDL コレステロールはコレステロールを細胞に運ぶトラックの役割を果たしています。

細胞内にコレステロールが必要量届いていないと、カラダはトラックを増やすように命令するため、LDL コレステロールの値が高くなっていると考えられます。

○HDL コレステロール

HDL コレステロールは、細胞で不要となったコレステロールを肝臓に持ち帰る働きをしています。

HDL コレステロールの値が低いことから、運び屋としてのトラック(タンパク質)が少ないことと、細胞内でコレステロールが不足していることなどが考えられます。

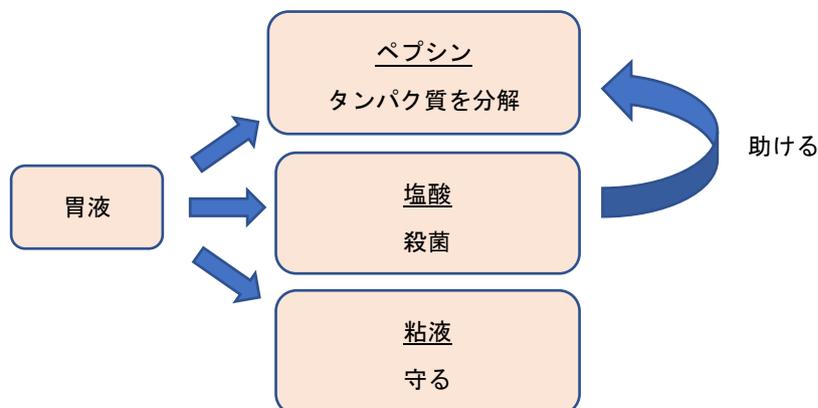
また、総コレステロールと HDL コレステロールの値から、動脈硬化指数を求めることが出来ます。

昨年が 2.0、今年が 2.9 と数値は高くなっていますので、高血圧にも繋がっている可能性が考えられます。

○Cl

Clは食べ物を消化する酵素の働きを助ける胃酸(塩酸:HCl)の材料となります。

Clが少ないことから、胃酸の出が悪いことが考えられます。



タンパク質不足により消化酵素が少ないにも関わらず、その働きを良くする胃酸も少ないとなれば、ますます未消化タンパク質が増えて、腸内環境が悪化することが考えられます。

○AST、ALT、 γ -GTP、尿素窒素、コリンエステラーゼ、ALP

AST、ALT、 γ -GTP、尿素窒素、コリンエステラーゼ、ALP の数値より、『**脂肪肝**』が考えられます。
すなわち「**タンパク質<炭水化物=糖質過多**」の状態であると考えられます。

尿素窒素はタンパク質の燃えかすと言われており、タンパク質摂取量を反映しています。

そして、中性脂肪が高いことから、炭水化物や甘い物の摂りすぎが考えられます。

それはHbA1cにも反映されています。

HbA1cとは、過去1~2ヶ月において、ヘモグロビンに糖がくっつくことによって、使い物にならなくなったヘモグロビンの割合を示しています。

つまり、ヘモグロビンの5.3%が機能していないということになります。

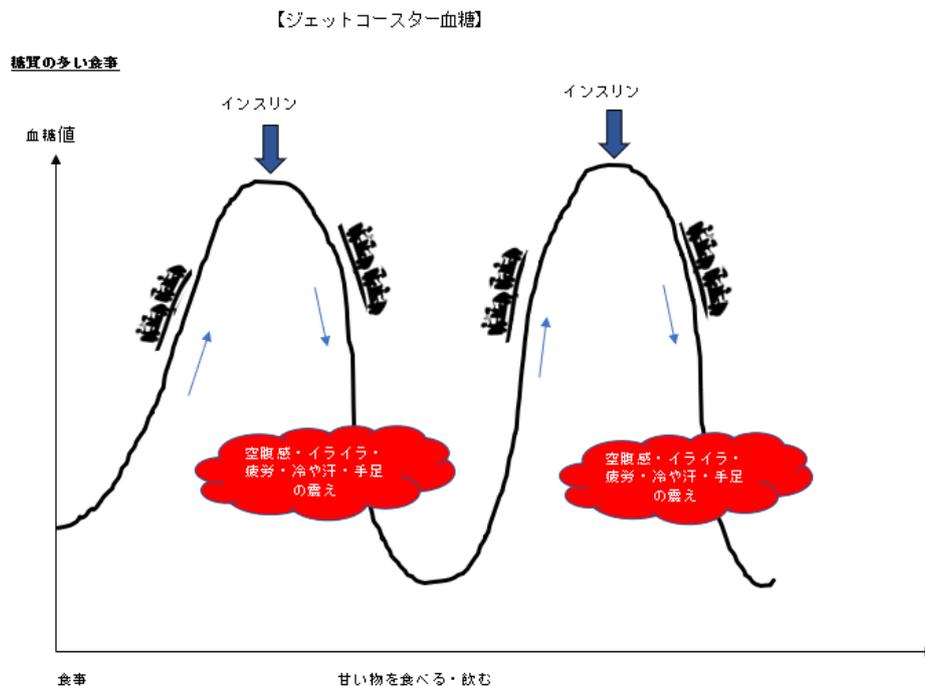
ヘモグロビンはカラダの隅々に酸素を運ぶ役割を果たしていますので、使えないヘモグロビンが増えると自覚症状にある背中のこりや立ちくらみ、動悸や息切れなどを引き起こす可能性が考えられます。

ここで言う脂肪肝とは、エコー検査で明確に告げられる脂肪肝までいなくても、既に細胞レベルで変化が起きていることを指しています。

従って、太っていても痩せていても、若かろうが年老いていようが関係ありません。

○血糖値の乱高下

問診で「甘い物が食べたくなる」「食後の眠気が強い」にチェックがあることと、食事内容より、血糖値が乱高下している可能性が考えられます。



*小麦製品は血糖値の乱高下を引き起こしやすい炭水化物(糖質)です。

血糖値が下がると、カラダは危険な状態と察知するため、

副腎→コルチゾール→肝臓で糖を作る(糖新生)よう指令を出す→血糖値を上げる

→アドレナリン→交感神経を興奮→血糖値を上げる

肝機能が落ちてると、この糖新生が上手くいかず、血糖値を維持できなくなります。
運動により、この糖新生はさらに活発になりますので、それだけ肝臓には負担がかかります。
従って、運動の後に内臓の疲れを感じやすくなっているのかもしれない。

○副腎疲労

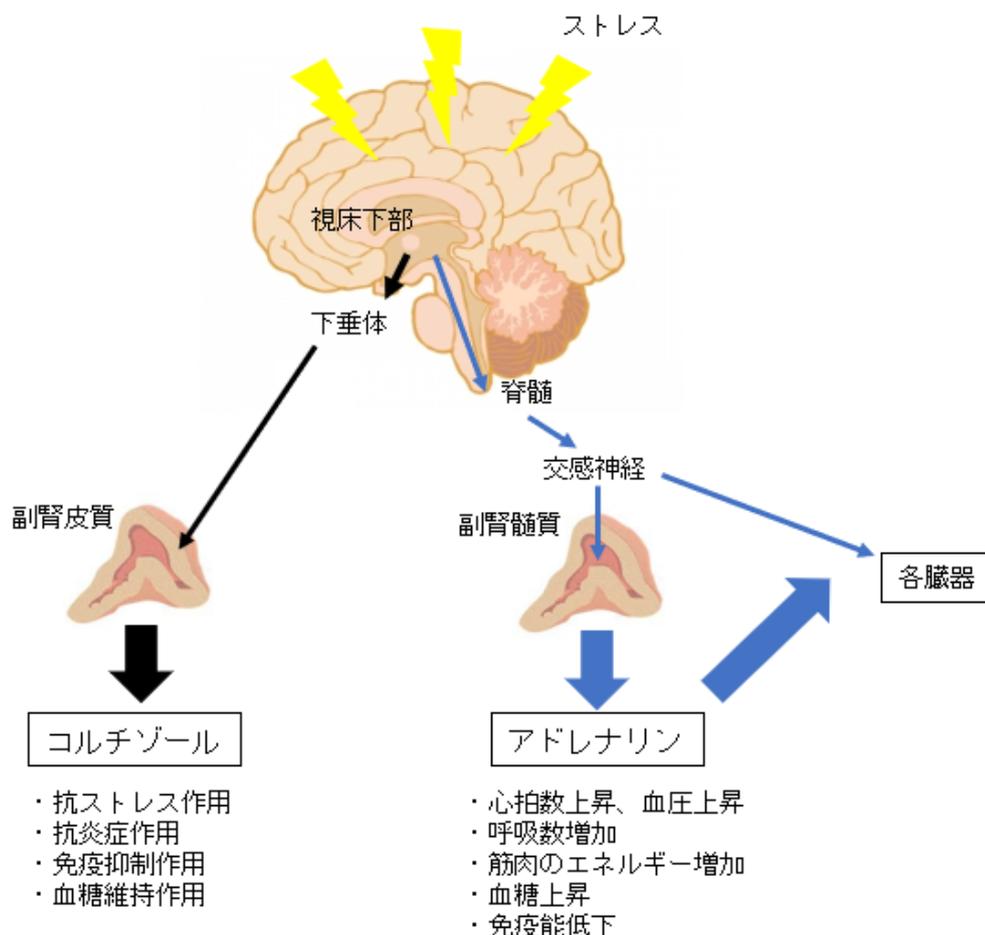
交感神経が興奮するとは・・・

『**ストレス反応**』とは、外敵から逃げたり戦ったり、また致命的となる怪我から身を守るためであったり、寒さや暑さなどの環境に適応するために、まだ人間が狩りを行っていた頃の原始的な生活に合わせて作られたカラダのシステムであり、

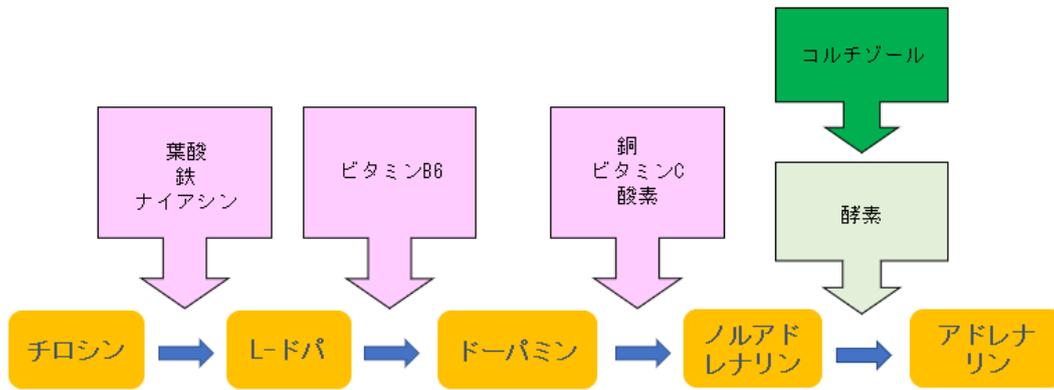
「**闘争 (fight)、逃走 (flight)、固まる (freeze)**」が特徴です。

ストレスを受けると、脳からの指令により、副腎皮質からストレスホルモンと呼ばれる「**コルチゾール**」を分泌します。

それと同時に、交感神経を支配している副腎髄質から**アドレナリン**などが分泌され、交感神経が興奮状態となります。

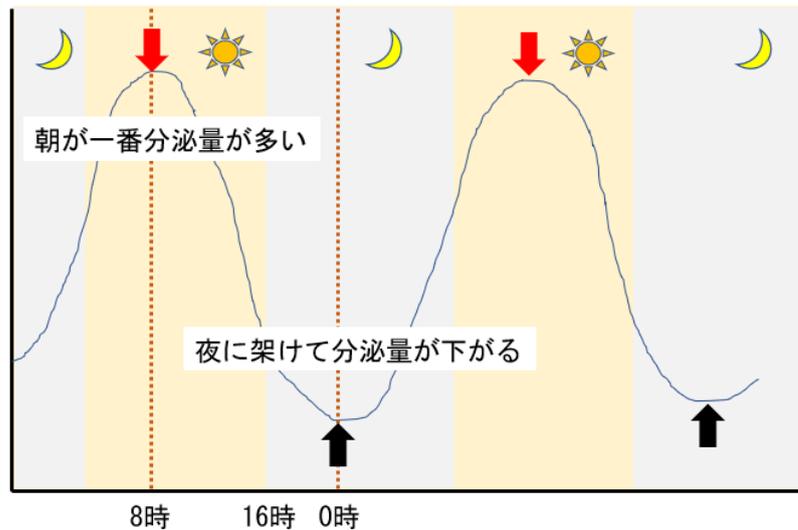


交感神経が興奮するためには…

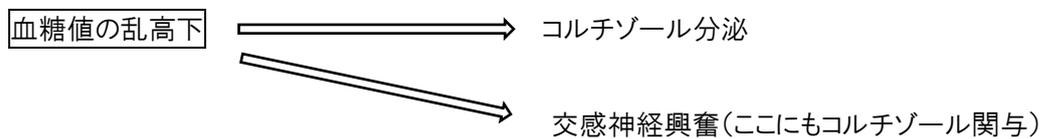


交感神経を興奮させるアドレナリンは、アミノ酸のチロシンから作られます。その過程では様々な栄養素を必要とし、「やる気ホルモン」「快感ホルモン」「脳内麻薬」「報酬系」などと言われるドーパミンを経て、ノルアドレナリン、アドレナリンへと変化していきます。また、ノルアドレナリンからアドレナリンへの変換にはコルチゾールの働きも必要となってきます。

<コルチゾールの日内変動>

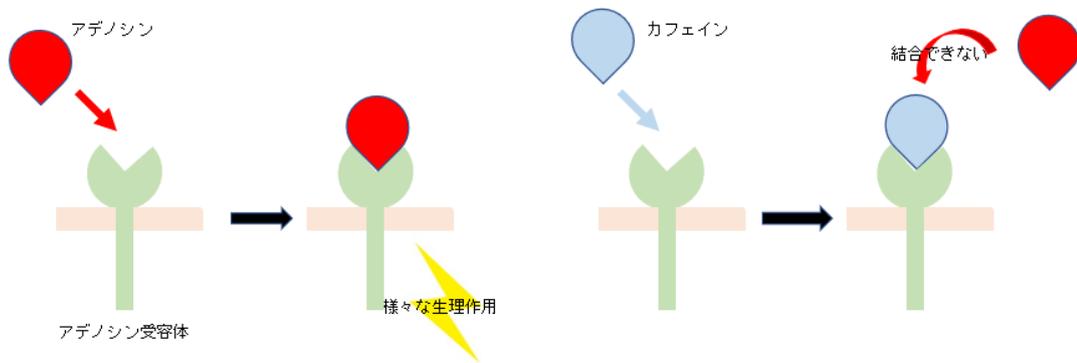


『甘い物が欲しくなるタイミングはいつでしょうか？』



つまり、血糖値を維持するために、副腎は絶えずコルチゾールを出し続ける必要があるのです。

その他、交感神経を興奮させる要因としては、コーヒーや緑茶などのカフェインも考えられます。



アデノシンという物質がアデノシン受容体に結合することにより、様々な生理作用が起こります。しかし、カフェインもアデノシンと同じ所に結合することが出来るため、アデノシンの作用のひとつである鎮静・睡眠作用を妨げることになります。

ドーパミンレベルを相対的に上げる働きを持つことから、中毒性もあり、交感神経も興奮させます。

また、カラダにとって必要なビタミンやミネラルの吸収や排泄にも影響を与えます。

「身体の中に炎症があると、炎症を抑えるためにコルチゾールが分泌されます。」

<血液検査より>

○フェリチン、CRP

高い値を示していることから、カラダのどこかに炎症があると考えられます。

- ①脂肪肝
- ②腸内環境悪化による腸粘膜の炎症の可能性
- ③花粉症や鼻炎による鼻粘膜の炎症

現時点では、これらの可能性が推測されます。

たとえ鼻粘膜といった局所であっても、体中の粘膜は繋がっているため、全身に炎症が広がっている可能性も考えられます。

また、腸内で炎症があれば、必要な栄養素やビタミンやミネラルの吸収も妨げられることになります。

つまり、

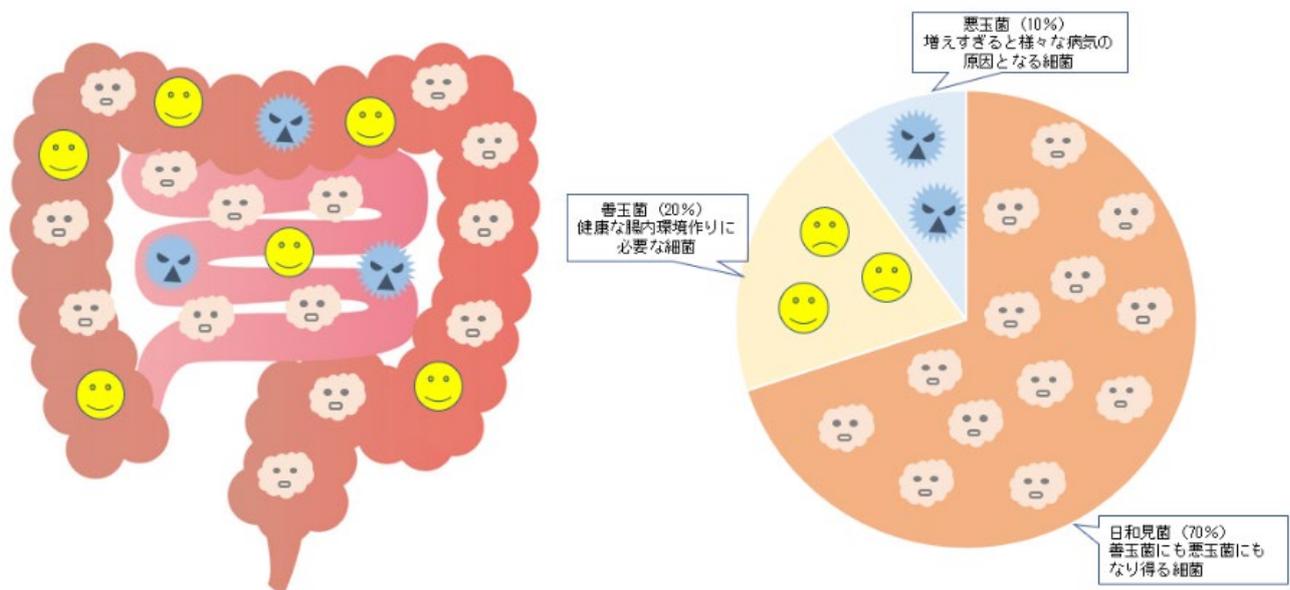
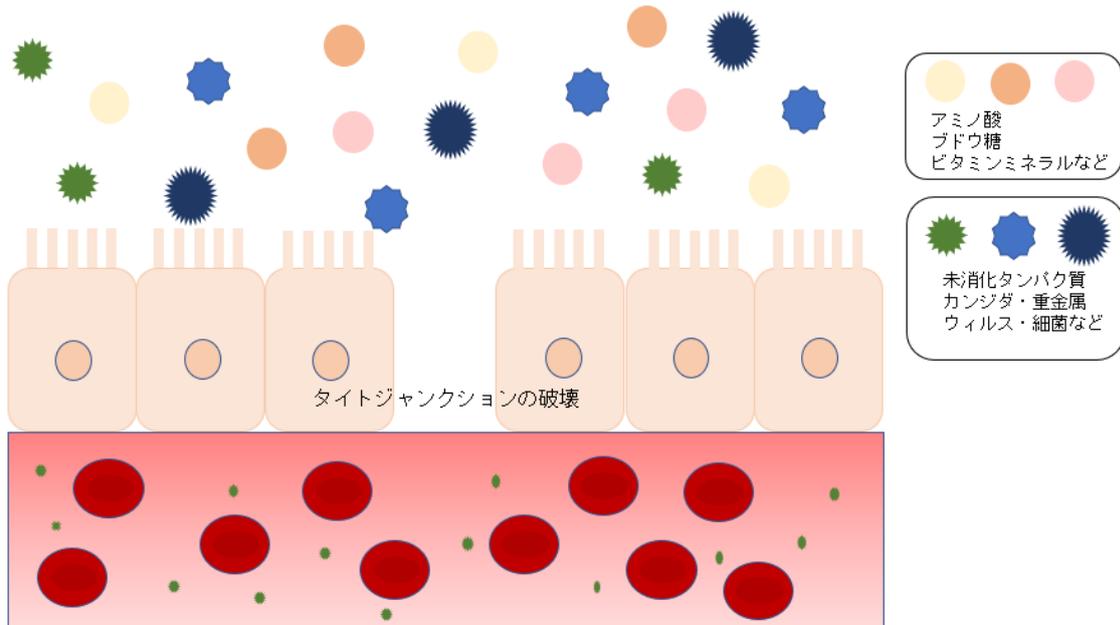
- 「競争心が強い」
- 「緊張の中で働いている」
- 「血糖値の乱高下」
- 「炎症」

これらにより、『副腎疲労』を起こしている可能性が考えられます。

②腸内環境の悪化について

健全な腸内環境とは、腸の粘膜細胞が互いにぴったりとくっついていること、そして、腸壁には善玉腸内細菌がびっちり張り付いている状態です。

しかし、腸内細菌叢が乱れ、未消化なタンパク質や食品添加物などが多く存在すると、腸の細胞に傷をつけて炎症を起こしたり、腸の細胞に隙間を開けたりします。



また、腸には全身の免疫の70%が存在すると言われています。

腸内環境の悪化は、炎症や過剰な免疫反応に繋がるのでアレルギーも起こしやすくなります。

★血液検査より解析

○ASTとALT

ASTとALTの差が2以上あることからビタミンB6不足が考えられます。

2019年5月の結果は、一見改善しているようにも見えますが、脂肪肝があることから、データがマスクされている可能性が考えられます。

○OLD

この酵素が働くためにはビタミンB3(ナイアシン)が必要になります。

従って、この酵素が少ないと言うことは、ビタミンB3不足と考えられます。

ビタミンB3はカラダを動かすエネルギー(ATP)を作るためにとても必要になりますので、この不足はエネルギー不足へと繋がっていきます。

ビタミンB群は腸内細菌によって作られるため、腸内環境の悪化が推測されます。

★便の状態より解析

理想の便は、黄土色のバナナ状の便が毎日、そして1日に2~3回出ることです。

③鉄不足について

★問診より解析

<鉄の働き>

- ・ヘモグロビンの中にあり、酸素の運搬に必要
- ・粘膜や皮膚や骨の形成に必要なコラーゲンの生成
- ・細菌と戦う酵素の働きを高める
- ・気持ちを落ち着かせたり、意欲を湧かせたりする神経伝達物質の合成
- ・身体を動かすエネルギーを作り出す など

たくさんの働きを持っているため、**鉄の不足は様々な身体症状、精神症状を引き起こします。**

自覚症状としてチェックされた

- ・背中のこり
- ・立ちくらみ
- ・胸が痛む
- ・動悸や息切れ
- ・のどの不快感(つかえ感)がある

これらは鉄が不足することでも起こります。

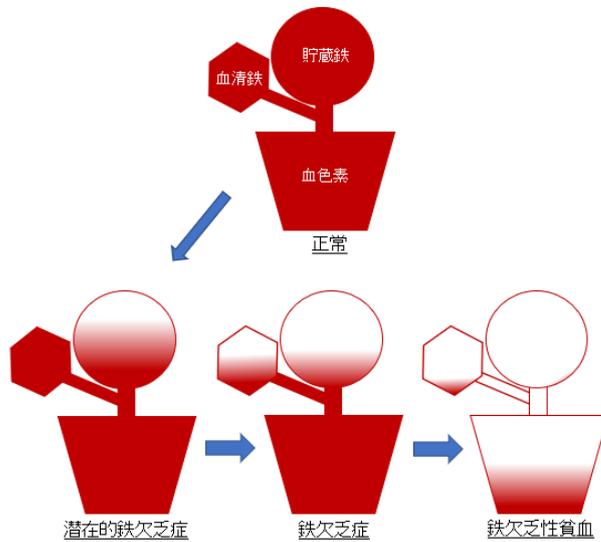
★血液検査より解析

○血清鉄(Fe)

この値が低値より、鉄の不足が考えられます。

しかし、赤血球数とヘモグロビンの数値が高いことから、鉄不足と診断されることはないと思います。

それはタンパク質不足による脱水のため、実際よりも高い数値が出ているのではないかと考えられます。



貯蔵鉄:フェリチン→銀行の預金

血清鉄→タンス貯金

血色素:ヘモグロビン→財布のお金

○MCV(赤血球の大きさ)

2018年10月の結果では鉄欠乏を反映していますが、2019年3月には一見問題なさそうに見えます。

しかし、血清鉄低下を考慮に入れると、MCVの値を上振れする要因、すなわちビタミンB12や葉酸の不足がこのデータに隠れている可能性があります。

ビタミンB12は赤身の肉に多く含まれていますが、胃酸の働きにより食べ物から切り出され、内因子(タンパク質)と結びつき、腸から吸収されます。

従って、肉の摂取量が少なくても、そして胃酸が少なくても、さらには内因子(タンパク質)が少なくても不足することになるのです。

○フェリチン

フェリチンは細胞に貯蔵されている鉄を示すのですが、この値が高くても炎症が示唆されます。

検査データから、腸の炎症や脂肪肝(これも炎症のひとつ)が推測されますし、問診では鼻炎や花粉症などの炎症状態がありますので、その状態ではカラダは鉄の吸収を抑えるシステムとなっています。

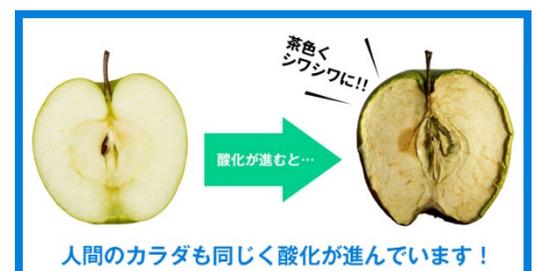
また、鉄の吸収はカフェインによっても妨げられますし、胃酸不足によっても悪くなります。

⑤抗酸化力低下

日々の呼吸や生活により、体内では活性酸素が発生しています。

鉄が酸素と結合して「サビ」になるように、人間の細胞も体内に発生した活性酸素により酸化し、「サビ」ついてしまうのです。

活性酸素によるカラダのサビを**酸化ストレス**と言います。



★血液検査より解析

○尿酸

尿酸は痛風(検査数値 7 以上)の原因として有名ですが、人間の身体の中ではビタミン C に代わる強力な抗酸化物質として働きます。

抗酸化物質には、カラダが錆びるのを防ぐ働きがあります。

尿酸の値がかなり低値なことから、抗酸化力が低下していると考えられます。

また、尿酸を作るためにはたくさんのエネルギーが必要となるため、エネルギーを上手く作れないカラダになっている可能性が考えられます。

これは、先述しましたLD低下とも一致していると思われます。

以上の可能性が挙げられます。

【分子栄養学的対策】

解析報告から考察する改善点をご報告いたします。

最終ゴール !!

『私たちの身体は私たちが食べたものでできています。

バランスの良い食事を選び・作り・摂れる生活を手に入れましょう』

炭水化物、脂質、タンパク質を合わせて 3 大栄養素、これにビタミンとミネラルが合わさって 5 大栄養素、そして食物繊維が加わって 6 大栄養素とされています。



この5大栄養素を車に例えると

丈夫な車のボディを作る

→タンパク質

車を走らせるためのガソリン

→炭水化物、脂質

車をなめらかに走らすオイル

→ビタミン、ミネラル



どれもなくては車は走れません。

いろんな栄養が組み合わさって、車は初めてスムーズに走れます。

毎日の食事也是如此のように、バランスよくちゃんと食べていけば、スムーズに車が走るように良い細胞ができ、元気な身体、健やかな心へと繋がります。

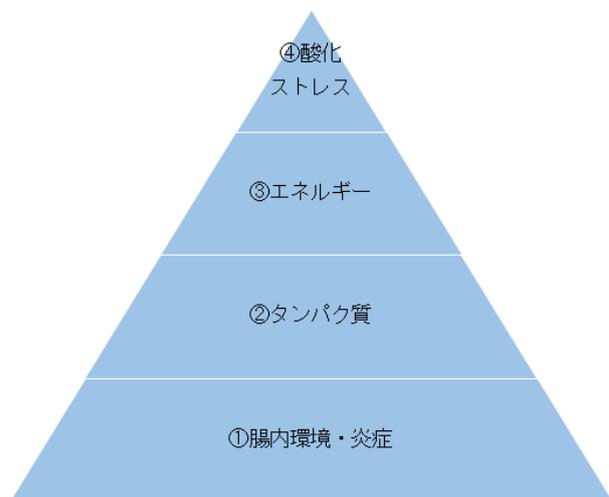
【今後の流れ】

優先①腸内環境・炎症の改善

優先②タンパク質の充足

優先③エネルギー不足改善

優先④酸化ストレス対策



【具体的実行策】

優先①腸内環境・炎症の改善のために

★食事内容の見直し

- 小麦製品、牛乳・乳製品をやめる、もしくは減らしていきましょう。
- カフェインを含む飲み物をやめる、もしくは減らしていきましょう。
- 甘い物をやめる、もしくは減らしていきましょう。
- 食品の成分表示を見るように心がけましょう。
- 「まごわやさしい」食事に変えましょう。

引き算から始めましょう！！
まずはここから取り組んでください。



★消化能力をあげる

- よく噛んで食べましょう。一口 30 回以上。
- 胃酸の出をよくするために、食前にレモンや酢の物、梅干しやパセリを食べましょう。
- 消化剤(+塩酸ベタイン)を服用する

★吸収能力をあげる

- 整腸剤を服用する
- お腹のマッサージをする(腸をほぐすつもりで)
- 便の観察日記(便の形、柔らかさ、色、回数)

★副腎のバックアップ

- ビタミン C を夜に多く服用する。

優先②タンパク質の充足のために

- 食べる順番を意識しましょう。(過剰になっている炭水化物を適切な量にするため)
野菜(両手のひらに山盛り乗るくらい)→タンパク質を含むおかず(片手の平)→ご飯(握り拳 1 個分)
- 普段使う塩を変えましょう(ミネラル豊富な『ぬちまーす』推奨)
- マグネシウムや亜鉛のサプリを摂取する。
- 一回で消化できるタンパク質量は 20g くらいなので、数回に分けてタンパク質をしっかり摂りましょう。

例)

食品	量	タンパク量
ゆで卵(M)	1 個	6.3g
生の肉・魚	100g	20g
納豆	50g	8g
木綿豆腐	100g	7g
絹ごし豆腐	100g	4.9g
煮干し粉	大さじ1	7.7g
かつおぶし粉	大さじ1	6.5g
かつお節	1 袋 5g	3.8g
味噌	大さじ1	2g

*生の肉・魚は調理するとタンパク質量が減ります。調理後のタンパク質の摂取目安は、成人で片手のひら分。
 <タンパク質を含む食事例>

★焼き魚



★煮魚



★刺身



★ハンバーグ



★豚の生姜焼き



★ステーキ



★筑前煮(鶏肉)



★鶏の唐揚げ



★高野豆腐



★冷や奴



★枝豆



★納豆



かつお節とちりめんを
載せるとさらにアップ！！

<間食としての例>

★ゆで卵



★するめ(原材料のみのモノ) ★干し貝柱(原材料のみのモノ)



★いりこ(食塩なし、原材料のみのモノ) ★ナッツ(カビに注意、食塩・油不使用)



<プロテインやアミノ酸製剤の活用>

★プロテイン



1回量は少なめに！！

★アミノ酸製剤(スティックタイプのモノ)



一汁三菜を心がけると、バランス良い食事となります。

♡汁物の裏技～即席味口汁♡



煮干し粉(大さじ1)	7.7g
かつお節粉(大さじ1)	3.8g
味噌(大さじ1)	2g
卵 M サイズ	6.3g
豆腐(75g)	3.4g
合計	23.2g

鍋で煮込まなくても、

これらに熱湯を注ぐだけでもOK！！

「あおさ」も入れると、マグネシウムも補えます。

食品添加物無添加の市販のスープを活用するのも良いでしょう。⇒⇒⇒⇒⇒



優先③エネルギー不足解消

- ビタミンB3のサプリ(ナイアシンアミドの形で)を摂取する
- ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸の入ったビタミンBのサプリを摂取する
- *鉄のサプリを摂取する
- *モリブデンのサプリを摂取する

優先④酸化ストレス対策として

- 摂る油に気をつけましょう。(分子栄養学的基礎栄養②参照)
- ビタミンC やビタミンE のサプリを摂取する。

【コスト計算】

- ①ビタミンC⇒1日3gとして粉なら5000円(約150日分)
錠剤名なら2500円(約40日分)
- ②整腸剤⇒11000円
- ③消化剤⇒約6400円(約30日分)
- ④塩酸ベタイン⇒約2400円(60日分)
- ⑤超高濃度マグネシウム⇒2850円
- ⑥亜鉛⇒約1200円(30日分)
- ⑦ナイアシンアミド⇒約590円(100日分)
- ⑧ビタミンB⇒約1860円(20日分)
- ⑨ビタミンE⇒約2800円(3ヶ月分)

例えば・・・

<div data-bbox="295 913 512 1301" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="225 1346 501 1379">* 粉と錠剤があります</p>	<h3 data-bbox="730 840 1015 884"><ビタミンC></h3> <p data-bbox="730 913 991 952"><input checked="" type="checkbox"/> 副腎疲労改善</p> <p data-bbox="762 965 1254 999"><u>1日1回、夕食後</u>に摂取してください。</p> <p data-bbox="762 1012 1374 1093">1回3gから開始し、下痢をしなければ毎日1gずつ増量。</p> <p data-bbox="762 1106 1374 1187">下痢をする手前の量が『あなた』の最適量となります。</p> <p data-bbox="762 1200 1374 1281">* 逆に3gから始めて下痢をするときは、下痢をしない量まで減らしてください。</p> <p data-bbox="730 1346 991 1384"><input type="checkbox"/> 免疫力アップ</p> <p data-bbox="762 1397 1254 1431"><u>1日3回、毎食後</u>に摂取してください。</p> <p data-bbox="762 1444 1374 1570">1回1gから始めて、1日1gずつ下痢をする手前の量まで増量してください。それが『あなた』の最適量となります。</p>
<div data-bbox="288 1619 521 2072" data-label="Image"> </div>	<h3 data-bbox="730 1608 940 1653"><整腸剤></h3> <p data-bbox="730 1682 1324 1715"><u>1回1g（付属のスプーン1杯）を、1日1回</u></p> <p data-bbox="730 1729 1110 1762">水と一緒に摂取してください。</p> <p data-bbox="730 1776 1374 1856">乳酸菌をベストな状態に保つため、冷蔵庫で保管ください。</p>



<消化剤>

1回2カプセル、食事の前に摂取してください。
ヒトの身体では消化が難しいグルテン（小麦のタンパク質）やカゼイン（牛乳・乳製品のタンパク質）を分解する酵素も含まれています。



<塩酸ベタイン>

1回1カプセル、食事の時に摂取してください。
胃酸を補うものですので、食事を摂らないときや、空腹時には飲まないでください。



<マグネシウム>

★ぬちまーす

沖縄の塩です。四分の一以上がミネラル成分で、海のミネラルそのままです。不足しがちなマグネシウム、カルシウム、カリウム、リチウムなどを補うのに最適で、水500mlにティースプーン1杯くらいを溶かしてお飲みください。（辛さの感じ方には個人差がありますので、飲みやすい量に調節ください）
日常の調味料として、ご飯を炊くときに少し加えてみるのも良いでしょう。

[Amazon](#)で購入できます。



★エプソムソルト

マグネシウムを皮膚から吸収させる入浴剤です。マグネシウム補給の他、筋肉疲労にも効果があります。
お湯180～200リットルに対して1袋を溶かして、入浴してください。1回の入浴時間は20

分までにしてください。残り湯に他の家族が入浴することは避けましょう。

*身体にマグネシウムが不足しているとピリピリとした刺激を感じることがありますので、最初は少なめから始めると良いでしょう。

[Amazon](#)で購入できます。



★マグネシウムローション

こちらから皮膚からマグネシウムを吸収させます。

お風呂上がりや寝る前に足の裏やふくらはぎなどに5～8プッシュ後、マッサージしてください。

肩こりや筋肉のけいれん、筋肉痛にも効果があります。

*身体にマグネシウムが不足しているとピリピリとした刺激を感じることがありますので、最初は水で薄めて使っても良いでしょう。



★超高濃度マグネシウム

- ・飲み物に
- ・味噌汁に
- ・炊飯時に

数滴落としてご使用ください。

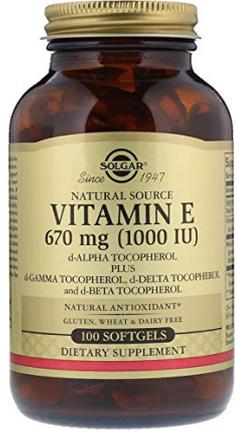
吸収が難しいミネラルなので、下痢をすることがありますので注意してください。



<亜鉛>

1回1カプセル、朝夕の食後に摂取ください。

亜鉛を補います。

		<p><ナイアシンアミド></p> <p><u>1回1カプセル、寝る前</u>に摂取ください。 ビタミンB3を補います。</p>
		<p><ビタミンB></p> <p><u>1回1カプセル、毎食後</u>に摂取してください。 ビタミンB1、B2、B3、B6、B12、葉酸、 ビオチン、パントテン酸の入ったビタミンB複合体 です。 尿が黄色に変色しますが心配いりません。</p>
		<p><ビタミンE></p> <p>1日1回1カプセルを<u>食後すぐ</u>に摂取してください。 抗酸化作用のあるビタミンEを補います。</p>

*ぬちまーす、エプソムソルトはAmazonで、それ以外の商品はボディバランス整骨院で購入できます。

【今後、推奨するチェック・観察・管理について】

①上記の取り組みを3か月間実行後、

↓

②変化確認と現状把握のため問診票と食事分析をご提出。

・結果により不足している栄養素の摂取を検討します

↓

③その3か月後(初回解析より6か月)血液検査を受け、再度解析をお受けください

↓

④栄養が充足し、細胞代謝が正常になり体調を取り戻したのちは、一時的に使用しているサプリメントを卒業しながら必要な食習慣を身につけて予防生活を行ってください。

(益田様の場合、正常化するまでに6か月～2年の補充期間が必要と予測されます)

【今後の観察管理にかかるコストについて】

★今回のように単発の場合

①問診票と食事記入表提出による解析

→5000円

②血液検査結果提出による解析

→8000円

③問診票・食事記入＋血液検査結果による解析

→13000円→10000円

★今後のことも考えてフォロー会員になる場合

④会員制フォロー(③を受けた方で3ヶ月以内に入会される方)

(質問・相談随時、3ヶ月に1回食事内容チェック・アドバイス・講座受講時割引特典)

→年会費12000円(1年間)

⑤(④+③)6ヶ月ごとの経過観察時

(問診、食事内容、栄養解析に基づくカウンセリング)

→3000円