

Nutrition Prescription : 2nd 臨床栄養カウンセリング

Client name: Saya Fujihara

Client DOB: 11/12/1991

Client Email Address: hasebe38saya@gmail.com

Client ph: +819084663838

Practitioner: Erika Okagawa

AARPN Associated Schedule 1 Practitioner No: PN00144U

Practitioner Email: erikaokagawa@gmail.com

Treatment goals:方針

1. 栄養を吸収できる体にする
2. 摂るべき栄養素を摂取する
3. 炎症を抑える

サプリメント処方：サプリメント検討

ブランド	商品名	数	服用量		

* 注意事項

生活&食事習慣改善アドバイス

1. 関節痛&骨密度低下予防

- 歩けるときは早歩き

早歩きは股関節の骨密度強化につながります。
階段を積極的に上がるのもおススメです。

- **Pilates** で腰椎&胸椎のニュートラル（プランク）や屈曲伸展、側屈回旋を取り入れる。

これらのエクササイズは腰椎や脊柱の血流改善に繋がるため骨密度を保つ上で大切です。

2. ビタミンC サプリを一旦お休みする。

ビタミンCは鉄の吸収を高めるため、フェリチン値が落ち着くまで一旦お休みしましょう。

3. グルテンは控える

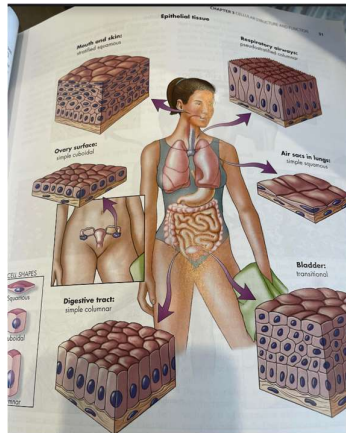
血液検査で“IgAが低い“と出ています。

低い場合、小麦にアレルギーがある場合があります。

また、IgAは内臓（腸内、肺などを含む）、口内、皮膚を覆う膜を作ります。

IgAが低い場合、この膜が上手く作られず肌荒れ、肺や腸などの症状が出やすくなります。

体が小麦に反応場合、自己免疫系疾患を誘発させる可能性があるので
次の血液検査までは一度グルテンを控えましょう。



* これらの組織を作るためには IgA が必要です。

IgA が不足するとこれらの組織に影響を与える場合があります。

4. 水をあと500ml多く飲みましょう。

薬を肝臓がデトックスする際に大量の水が使われます、
また体がエネルギーを作る場合、食べ物の消化吸収をする場合も大量の水を
使います。

一日2Lを心掛けましょう！！

5. 次のカウンセリングまで意識すべき食べ物。

ビタミンB群、亜鉛、ヨウ素、セレンウム、マグネシウム、オメガ3、カル
シウムなどの摂取が不足しているようです（食事分析）。

これら全て、免疫をサポートする上で欠かせない栄養素です。

以下の食材を意識して食べましょう ^^

アレルギー症状を抑える栄養素



Health
Education
By
Erika

栄養素	食べもの
オメガ3	青魚、サーモン、ナッツ、卵、アボカド、豆腐、アマニ、チアシード、ナッツ、のり、枝豆
ビタミンD	セロリ、キノコ類、卵、乳製品、エビ、魚など*日焼け止めなしで太陽に15分以内あたる
ビタミンB群	卵、鶏肉、サーモン、乳製品、火の通った深緑の野菜（ほうれん草、ブロッコリー、ピーマンなど）、穀物、豆類、トマト、バナナ、ナッツなど
ビタミンA & E	ナッツ、カボチャ、パプリカ、卵、トウモロコシ、きゅうり、キウイ、マンゴー、トマト、大豆、アボカドなど
マグネシウム	海藻類、魚介類、アボカド、バナナ、ナッツ、葉物野菜、穀物、豆類など
亜鉛	鶏肉、レバー、魚介類全般、オートミール、卵、キノコ類、ブロッコリーなど
発酵食品&食物繊維	納豆、キムチ、ヨーグルト、味噌、お漬物、ピクルス、チーズ、野菜、穀物、豆類など

カルシウム：ヨーグルト、セロリ、小さい魚、緑の野菜

ヨウ素：海藻類

セレンウム：卵や魚介類

- 朝ごはんには海苔や卵を追加しましょう！
- 人参は1日1本。
ミキサーでペースト状にしてドレッシングと混ぜたり、スムージーにしたり、160℃でローストすると食べやすいです。
- 卵は最低1日2個

6. サプリメント摂取を検討してください。

体（細胞）を炎症やダメージから守る為に亜鉛、オメガ3、ビタミンDが体に必要です。

- ビタミンD：甲状腺、骨、心臓、筋肉のサポート、免疫のサポート
- オメガ3：炎症抑制、細胞をダメージから守る、腸内環境や脳のサポート

- 亜鉛：栄養の吸収を助ける、傷ついた組織の修復、腸を守る、免疫サポート

* サプリを試したい場合、もう一度詳しく薬との相互作用、オーストラリアから送る場合の値段を調べるので連絡をください。

3 種類のサプリ合計で

- 3 か月分で約 16,000+送料
- 6 か月分で約 32,000+送料

* \$1=100 円計算

* 一日 177 円

次回の予約：

次の血液検査後

OR

食事改善のアドバイスが定期的に必要な場合、

サプリを摂取する場合は9月中に一度カウンセリングください。