

Nutrition Prescription : 初回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

サプリメント処方: 今回はない

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. 検査結果

- 前回の血液検査結果 & 次回の血液検査結果をメールにて送信ください (血圧や放射線治療の種類 & 数値も含む)。
- 可能であれば以下の血液検査をしてください。
ビタミン D、TSH (甲状腺刺激ホルモン)、Iron studies (鉄欠乏性貧血検査)、

↓これらの内容を伝えると保険が使えるかも（笑）。

ビタミンD：太陽にあつたてない。免疫が落ちてる。気分が落ちやすい。

TSH：疲れやすい。体温調節が難しい。

Iron studies: 貧血気味、ずっと眠たい、疲れてる、冷え性。

2. 3日間の食事記録。

- 時間
- 食材
- 調味料
- 量（一つかみ、大さじ、1カップ、お茶碗1杯など）
- 便（色、形、回数、臭いなど）
- 症状（めまい、頭痛、腹痛、貧血など）
- 薬＆サプリの服用時間
- 気になる点

*ダイエット表をメールにて添付。

3. BOX呼吸＆ストレッチ

深呼吸は免疫細胞をサポートしてくれます。

栄養は血液やリンパを通して運ばれます。ストレッチをして血流を全体に巡らせることで栄養や悪い物質の循環も良くなります。

胸、首回りや股関節周りはリンパ管や大きな血管が通っています。

直角体操や腸腰筋ストレッチで血液を巡らせましょう。

*貧血やめまいがある場合は控えましょう。

4. 水を最低2L/日飲む。

薬をデトックスしたり細胞を修復する際に大量の水が使われます。

また脱水状態になると血液も循環しにくいので栄養や酸素の供給も遅くなります。

結果、めまい、目の疲れ、体力の低下につながるので水分補給は必須です。

次回の予約：血液検査後。