

Nutrition Prescription : 初回臨床栄養カウンセリング

(04/May/2024)

Client name: Yumi Ichikawa

Client DOB: 30/04/1995

Client Email Address: yumi04306@gmail.com

Client ph: +818012158792

Practitioner: Erika Okagawa

AARPN Associated Schedule 1 Practitioner No: PN00144U

Practitioner Email: erikaokagawa@gmail.com

Treatment goals:方針

1. 血糖値をコントロール
2. 脳に必要な栄養素を摂る

サプリメント処方: 今回はなし

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.

血液検査&尿検査：検査結果は次回予約の4日前までに送信をよろしくお願いいたします。

- T S H (甲状腺刺激ホルモン)
- F B C / C B C (血算、鉄も含まれる)
- ビタミンDレベル
- ビタミンB 9 & 1 2 (できれば活性ビタミンB 1 2) レベル
- コレステロール
- 血糖値レベル
- 血圧、脈拍
- 尿検査でのタンパク

海外での血液検査は高いですし、医師と15分話すだけでも\$100かかります。(学生保険では30%ほどしか返金されません)

血液が生まれかわるには約3か月かかるので今からこれらの血液検査をする、留学までに改善できるところは改善することをお勧めします。

2. BOX呼吸

Box呼吸はメンタルヘルスや睡眠にとっても効果的な呼吸法です。

4秒息を吸う→4秒止める→4秒で息を吐く→4秒止める

このステップを4-8回しましょう。

歩いている時、信号待ち、工作中、寝る前などに実施してみましょう。

呼吸が深くなることで脳は“安心モード”になり、精神安定ホルモンや幸せホルモンが分泌されやすくなります。

また、脳や体に栄養が循環されやすくなります。

BOX呼吸のやり方

https://www.instagram.com/reel/C1DYPY6SM8o/?utm_source=ig_web_button_share_sheet

3.

血糖値を整える

-週に1回は牛肉を食べる

牛肉にはクロミウムという血糖値のバランスを助けてくれる必須ミネラルが含まれています。

赤いお肉には鉄やアミノ酸、B12やCOQ10といった体に不可欠な栄養素が豊富です。

研究結果によると週300g以内であれば健康的にお肉を摂取できます。

-豆乳ヨーグルトをギリシャヨーグルトに変える

ギリシャヨーグルトは比較的タンパク質も多く、カルシウムも含まれています。

カルシウムは女性にとって欠かせない栄養素です。

朝ごはんや間食で卵を食べる事もお勧めします。

卵にはタンパク質だけでなく、エネルギーを作るビタミンB群も豊富です。

-お水は最低1.5L摂りましょう。

どんなに質の良いサプリを摂っても水分不足だと体が上手くサプリを使えません。

体がお薬をデトックスする際にも沢山のお水を使います。

2Lが理想ですが、まずは毎日1.5L必ず飲みましょう。

-食後はスクワット10回

食後スクワットを10回することで血糖値の上昇を抑えることができます。

医者が推奨するスクワット法をご覧ください。

[The Basic Squat - Balance Exercise - CORE Chiropractic](#)

4.

サプリメント：

マグネシウムは自律神経のバランス、疲労回復、睡眠改善、エネルギーを保つ上でとても大切な栄養素です。

もし、

Magnesium Glycinate

Magnesium Citrate

があれば、

合計マグネシウムサプリ 150-200mg を寝る前に服用することをお勧めします。

ビタミン B3 が現在服用中のお薬とケンカしあう為、ビタミン B Complex のサプリ服用は控えましょう。

-ビタミン B9 は

Folate または activated folic acid と書かれたものを選びましょう。

-ビタミン B12

Activated B12 または, methyl-cobalamin と書かれたものを選びましょう。

ただ、ビタミン B9 と B12 につきましては次回血液検査後に服用を開始することをお勧めします。

服用量のアドバイスも検査結果次第なので控えさせていただきます。

- **ビタミン C はピルとケンカしやすい為。**

ビタミン C を摂る際はピル服用後 4 時間以降にしましょう。

もし、サプリについて質問がある場合 15分/\$20 でクイックカウンセリングをしておりますのでお問い合わせください。

初回カウンセリングから 6 か月以内の予約は\$80/50 分になります。

血液検査結果なども含め予約は 6 月 10 日以降の方が、さらに Yumi さんの体を分析できます。

