

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

Client name: Ami Hanabusa

Client DOB: 10/04/1993

Client Email Address: hanami.es.h@gmail.com

Client ph: 0493827468

Practitioner: Erika Okagawa

AARPN Associated Schedule 1 Practitioner No: PN00144U

Practitioner Email: erikaokagawa@gmail.com

Treatment goals: 方針

1. 胃を食事でサポート
2. 規則正しい生活
3. ストレス管理

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. 消化酵素が入った食べ物、胃を助ける食べ物のを取り入れましょう。

食事の10-15分前に食べましょう。また、食事にも消化酵素が豊富な食材を加えましょう。

消化酵素が多い食べ物

-パイン、パパイヤ、バナナ、アボカド、しょうが、キウイ

食事の10分前にリンゴ酢大さじ1を200mlのお水に混ぜて飲みましょう。

ストレスは消化酵素不足を引き起こし、消化酵素不足は消化不良や胃もたれに繋がります。

できれば毎食前にリンゴ酢 OR 大根＆梅干し OR 消化酵素が豊富な食材を摂取しましょう。



2. 一日のフルーツ摂取量を1/2カップ（掌に軽く乗る程度）増やしましょう。

フルーツにはストレス、免疫、睡眠に不可欠な栄養素が豊富です。

また、自然の甘味はお菓子とは違い、優しく幸せホルモンを刺激してくれます。

-ブルーベリー

-イチゴ

-キウイ

-リンゴ

-イチジク

-パイン

-オレンジ

リンゴやオレンジ1個が多すぎる場合は旦那さまと半分個してください🌟！

3. 野菜を1カップ又は掌に大盛（火が通っている場合1/2カップ OR 掌に軽く乗る程度）増やしましょう。

-ほうれん草

-枝豆

-海藻類

-ブロッコリー

-カボチャ

-にんじん

-セロリ

-キノコ

-ビーツ

-パプリカ

これらには、肝臓で行われるデトックスを助ける栄養素が入っています。

また、野菜や果物に含まれる食物繊維は良い腸内細菌の餌になります。

キムチ、サワークラウト、納豆、みそ等と一緒に食べることでさらに腸内環境の改善につながります。

4. 水を500ml多く飲みましょう。

理想は2Lですがいきなり1L増やすのは大変なので、まずは+500mlを意識しましょう。

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し、消化が遅くなるため便秘にもなりやすいです。

朝に+250ml、夜に+250mlを意識しましょう。

5. BOX 呼吸

深呼吸は体に安心を与えてくれます。

体が安心を感じると副交感神経が優位になり、消化、吸収、排泄排尿、質の良い睡眠の準備が整います。

BOX呼吸のやり方は以下の動画をご覧ください。

https://www.instagram.com/reel/C1DYPY6SM8o/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFIZA==

信号待ち、エレベーター、車の中、ウォーキング中、就寝前などに実践しましょう。

*貧血やめまいがある場合は控えましょう。

6. 食後にスクワットを 10 回。

こうすることで血糖値の上昇を抑える事が出来るので食欲やストレスをサポートできます。

<https://youtu.be/4KmY44Xsg2w?feature=shared>

7. 便秘の際（便秘改善後 1 週間）はお腹のマッサージをしましょう。また、便秘の際でも毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。

マッサージの仕方：右の下腹部から時計回りにマッサージします。

<https://youtube.com/shorts/kugPnRKszZ8?feature=shared>

8. 血液検査の実施を考えてみましょう。

[Pathology – InstantScripts](#)

このサイトから血液検査を申し込むことができます。

General Health Blood Test は\$ 2 0 (Vitamin D 別途\$ 4 0) で検査を出来ます。

年に一回は鉄やビタミン D をチェックすることをお勧めします。

次回の予約：血液検査後 OR 他に質問やサポートが必要な場合。

* 6 か月以内の再診は\$ 8 0、 6 か月以降の再診は初回カウンセリング扱いとなります。