

Nutrition Prescription: 4rd 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

2024年11月07日

この6か月で改善している事

- 頭痛がなくなった
- 青たんが減ってきた
- 肝臓酵素が正常値になった
- 赤血球&ヘモグロビンが正常値になった
- 白血球が正常値になってきた
- フェリチン値が順調に改善している
- ビタミンD値が順調に改善している
- 風邪や熱が出にくくなった
- 薬が8種類から4（3）種類に減った
- 体重が順調に増えている（目標値まであと1kg）
- 筋肉がついてきた
- 股関節痛がなくなった
- バドミントンが出来るようになった！！！

Treatment goals:方針

1. 炎症を抑える
2. タンパク質を10g/日増やす
3. 血液&免疫サポート

サプリメント処方:

ブランド	商品名	数	服用量		
Bioceuticals	UltraClean EPA/DHA Plus	240c x 2	2 Caps/day		
Orthoplex Green	Zinc citrate	90c x 2	1 cap/day		
Eagle	Vitamin D spray	50ml x 2	3 push/d		

* 注意事項

- ビタミンDを2プッシュから3プッシュに変更。
- ビタミンCは引き続きお休みしましょう。

生活&食事習慣改善アドバイス

1. 引き続きする事

- 関節痛&骨密度低下予防のピラティス
- グルテンは控える。
- 水一日2Lを目指しましょう。
- 卵1日2個、ニンジン一日1本。
- フルーツを意識して食べる。

2. 間食を増やす。

朝ごはんとお昼ご飯の間 OR お昼ご飯と夜ご飯の間に間食を増やしましょう。

• 脳と心臓を守る間食（できれば週に3回）

オートミール（大匙1-2）、ブルベリー（大匙1）、パイナップル（大匙1）、チアジード（小さじ1）、水（50ml程）。

• 血液と白血球（エネルギー生成と免疫）をサポートする間食（できれば週2）。

コップでオムレツ

卵1個、ほうれん草、キノコ（軽く一つかみ）をコップの中で混ぜる。

↓

レンジで30秒温める

↓

もう一度混ぜる

↓

レンジで20秒-30秒温める。

*味付けはお好みで。

- 骨、ホルモン、血液生成をサポートする間食（できれば週に2回以上）。

小魚スナックOR煮干し

*胡麻&グルテンが入っていないか確認しましょう。

[【楽天市場】 【ポイント2倍】 【送料無料】 食べる煮干し 美味しい 天然 カルシウム 濱戸内かあちゃんの毎日たべなさい 50g 3/4/12袋 食べるいりこ いりこ 酢 にぼし 酢 煮干し おやつ 素材 にぼし 濱戸内海産 おやつ 無添加 子供のおやつ こども 濱戸内海 食べる小魚 : 自然食品館 ママタスク \(rakuten.co.jp\)](https://www.rakuten.co.jp/mamatas/1000000000000000000/)



↑原材料：魚&塩のみ

3. お米を炊く際にヒジキを大匙1杯入れましょう。

ヒジキにはビタミンK、カルシウム、鉄、マグネシウムが豊富で消化、吸収のサポートをしてくれます。

朝にヒジキを足すことで肝臓で行われるデトックスも助けてくれます。

*ご飯を炊く際にちりめんを追加するとタンパク質&カルシウムも摂取できるのでお勧めです。

4. 発酵食品を毎日1回は食べる。

発酵食品には腸内をサポートする細菌が沢山含まれています。

腸内環境が整うと免疫システムが正しく機能してくれるだけでなく、栄養の吸収もしっかりとできるようになります。

発酵食品

- お漬物
- お味噌
- 納豆
- リンゴ酢
- サワークラウト
- ピクルス
- 梅干し
- キムチ

5. スクワットを食後に10回

一日1セットはするようにしましょう。
食後にスクワットをすることで血糖値の上昇を抑えてくれる効果があります。
また、血流も良くなるため体全身に酸素供給がしやすくなります。

6. 次回の血液検査で、

- 毎回、空腹時血糖値が高い事
- 家族に糖尿病予備軍がいる事
- HbA1cとインスリン値を確認したい事

を伝えましょう。

次の血液検査後

OR

他のアドバイスが必要な場合はご予約ください。

