

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

Client name: Mika Matsumoto

Client DOB: 03/03/1964

Client Email Address: wiseblood2000@yahoo.co.jp

Client ph: 0404639465

Practitioner: Erika Okagawa

AARPN Associated Schedule 1 Practitioner No: PN00144U

Practitioner Email: erikaokagawa@gmail.com

15/Nov/2024

Treatment goals:方針

1. 痛みのサポート
2. 免疫サポート
3. 十分な栄養素を摂る、摂れているか確かめる。

サプリメント処方：なし

ブランド	商品名	数	服用量		
Blackmores	Vitamin D 1000IU	1	1cap/day		

*** 注意事項**

Vitamin D サプリを一日 1 カプセル (1000IU) 食事と一緒に摂りましょう。

生活 & 食事習慣改善アドバイス

1. Vitamin E が豊富な食材を取り入れる。

Vitamin E は抗酸化物質であり、睡眠の質、免疫、コレステロール改善に役立つ栄養素のひとつです。

間食でナッツ類、パプリカやアボカドを取り入れましょう。

また、サーモンやマスなどにも E は豊富です。

できれば週に 5 回はナッツ & 種類（特にアーモンド、ピーナッツ、ヒマワリの種）を掌に軽く 1 杯（30 g 程度）を間食に取り入れましょう。

2. 海藻類を出来るだけ毎日食べましょう。

海藻類にはマグネシウムやヨウ素が豊富です。

これらの栄養素はエネルギー生成や睡眠に必須です。

食べ物から摂取する栄養素が一番吸収できます。

お味噌汁、サラダ、お米を炊くときに 1-2 つまみを乾燥ヒジキ、わかめなどを加えましょう。

3. 魚を最低週に 3 回食べましょう。

サーモン、マス、イワシにはオメガ 3 が豊富です。

オメガ 3 には酸化ストレスから体を守ってくれる役割があります。

また LDL コレステロール改善にも不可欠な栄養素です。

一食約 100 g（掌 2/3 程）食べるようにしましょう。

4. 食後にランジとスクワットをしましょう。

スクワットやランジは大腿四頭筋という大きな筋肉を使う為、血糖値のコントロールに役立ちます。また、血液が体全体にいきわたり易くなるため酸欠予防にもなります。

ランジのやり方

1. 分厚い本 OR ダンベル 2 K g を抱えて両足を前後に開きます。
2. 前の膝が動かない範囲で上下に体を動かしましょう。

左右 10 回ずつ

スクワットのやり方

1. 分厚い本 OR ダンベル 2 K g を持ち（肘を伸ばした状態）足を肩幅の 1.5 倍に開きます。
2. お尻の位置は高く保ち、モモ裏を伸ばすようにスクワットをします。
10 回しましょう。

5. 2 L を目指して水分補給をつづけましょう。

6. フランキンセンスは 3 週間お休みしましょう。

胸の乾燥とかゆみの原因を追究するために一旦お休みしましょう。

その間気づいた変化がございましたら次回のカウンセリングにて共有をお願いいたします。

食事アドバイスを1か月継続しましょう。

次回の予約、4週間後。

次回のカウンセリングでは食事改善での体の変化について一緒に確かめましょう。