

# Nutrition Prescription : 3rd 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](mailto:wiseblood2000@yahoo.co.jp)

Client ph: 0404639465

**Practitioner:** Erika Okagawa

AARPN Associated Schedule 1 Practitioner No: PN00144U

Practitioner Email: [erikaokagawa@gmail.com](mailto:erikaokagawa@gmail.com)

14/Dec/2024

**Treatment goals:**方針

- 痛みのサポート
- 免疫サポート
- 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. 引き続き間食にナッツ類、食事に魚や海藻を取り入れましょう。

食べ物の効果は2～6カ月で現れます。

### 2. お水を+500ml摂りましょう。

起床後と寝る前に電解質を飲みましょう。

#### 電解質の作り方

- コップ一杯（250ml）のお水にレモン半分、お塩一つまみ、はちみつ小さじ半分

電解質を取り入れることで体が効率よく水分を使ってくれます。

また電解質は睡眠にも必須です。

### 3. タマゴを2個/日食べる。

卵にはコレステロールのバランスを整える為に必要な栄養素が沢山含まれています。

最低でも2個/日食べるようにしましょう。

### 4. ザクロを大匙1杯食べる。

食物繊維ビタミンを効率よく取り入れるためにできるだけ

フレッシュザクロか冷凍ザクロを食べましょう。ザクロには慢性炎症抑制効果、強力な抗酸化作用、心臓や腎臓機能のサポート、筋回復効果、腸内細菌増殖効果があります。

### 5. オーガニックアシッドテスト（OAT）

OATは代謝がしっかりと行われているか尿検査をメインとして体の酸を調べるテストです。

ミトコンドリアの機能、消化吸收、栄養不足、酵素不足、腸内環境を調べる事が出来ます。キットが届くと思うので説明に従って行いましょう。

冊子も添付いたします。

次回：テスト結果が出た後。