

# **Nutrition Prescription: 5th 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](mailto:hasebe38saya@gmail.com)

Client ph: +819084663838

**Practitioner: Erika Okagawa**

AARPN Associated Schedule 1 Practitioner No: PN00144U

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

2024年12月23日

## 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
4. 骨粗鬆症サポート

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		
Now	Saccharomyces boulardii		2Cap /d (10billion)		

### \* 注意事項

- ビタミンCは引き続きお休みしましょう。
- SBは一日2錠食事と一緒に摂りましょう。アシクロビル（抗生物質服用後OR前に2時間以上避けましょう）。

## 生活&食事習慣改善アドバイス

### 1. 引き続きする事

- 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。
- 間食に小魚

### 2. お米を炊く際に昆布を入れましょう

ヒジキや昆布にはビタミンK、カルシウム、鉄、マグネシウムが豊富で消化、吸收のサポートをしてくれます。

また甲状腺ホルモンのサポートにも役立ちます。

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。  
ヒジキはおかずとして作り、冷凍しておきましょう！

### 3. 発酵食品を毎食べる。

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。

発酵食品を大匙1は食べるようにならしめよう。  
抗生物質を服用中は特に発酵食品が大切です。

\* 発酵食品を食べた後にSBを服用するのも効果的です。

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

#### 4. 骨粗鬆症をサポートするエクササイズ

- 脊柱伸展＆ニュートラルエクササイズ
- 呼吸法
- バランスエクササイズ(ランジやシングルレッグなど)
- 股関節屈曲エクササイズ
- Pilatesをする際8回以上のリピート動作(低負荷高回数)
- ウォーキング

\*ヘモグロビンA1Cや肝臓をサポートする為に大腿四頭筋、殿筋などの大きい筋肉を鍛えましょう。

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。

