

# Nutrition Prescription: 7th 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

2025年4月27日

Treatment goals: 方針

1. 肌、腸内環境を整える
2. カルシウム & VitDの吸収を高めて骨粗鬆症予防
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		
RN Labs	Cal : Mag	60c x 4	1 Cap/day	*骨粗鬆症予防の薬服用の際は摂らない	
Herbs of gold	Triple strength omega-3	150c x 2	2 caps/day	食事と一緒に	
Eagle	Vitamin D spray	50ml x 3	2 p/d	食事と一緒に	
Activated probiotics	Biome Daily Kids Probiotics	30 s x 3	1s /d	食事と一緒に	

## \* 注意事項

- 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

- グルテンは控える
- キャベツ、ニンジン、パプリカ、ブロッコリー、キノコを意識的に食べる
- 卵 1 日 2 個
- フルーツを意識して食べる。
- 間食に小魚
- 発酵食品
- 運動 & ヨガ

### 2. 電解質を夜寝る前に飲む &お水最低2L/日

#### **作り方**

-200mlの水に塩一つまみ、はちみつ小さじ半分、レモン半分(Or塩 & オレンジ半分)を入れて飲む。  
気温が上がるにつれて体が体温の調節する為にさらに水分が必要になります。  
また、タンパク質の分解にも水が必要です。タンパク質量を増やして効率よく体が使えるように水分をしっかり摂りましょう！！

### 3.タンパク質量を15–20g/日上げる

タンパク質は骨粗鬆症予防、ホルモン生成、酵素、ヘモグロビン、総タンパクを作るうえで必須です。  
現在、約40g/日しかとれていないのでお昼と朝にタンパク質類を追加しましょう。  
55gは摂りたいです。  
タンパク質不足の症状はタンパク質不足6ヶ月目から現れます。今のうちに予防しましょう！！

### 4.カルシウムが豊富な食材を積極的に食べる

- 豆腐
- 大豆、豆乳(カルシウム強化タイプ)
- 枝豆

- カルシウム強化植物性ミルク
  - オレンジ
  - ブロッコリー
  - ケール
  - チンゲンサイ
  - オクラ
- 
- アーモンド
  - チアシード
  - 白いんげん豆
  - レンズ豆
  - ひよこ豆
  - いわし(缶詰で骨ごと食べるもの)
  - さけ缶(骨入り)
  - アンチョビ
  - 海藻(わかめ、昆布など)
  - カルシウム強化のシリアルやパン

本日おススメしたレシピに入れてみましょう！