

やせ体質に! 素肌が輝く! 魔法の食べ方&飲み方

16周年
特別付録

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

Ideally

wol.nikkeibp.co.jp/nh/

リンパ 美かっさブラシ

- ♡ かっさでほうれい線が消える!
- ♡ ブラシで脚もお腹も-3cm

マッサージ&
ブラッシングテク
14ページ完全解説



3種のかっさで
たるみ解消

リンパ流し
むくみ解消

2014 May
特別定価
730円
表紙の人
杏

食べグセ変えるだけ

やせ体質に! 素肌が輝く!

魔法の食べ方&飲み方

1週間で
体重-1.5kg、
下腹-2cm
便秘、肌荒れ、
くすみ、疲れ…
みんな解消

“お菓子食べ”スパイラルをストップ

やせ体質になる
「プチ甘ハーブティー」

食べすぎリセット! お通じ改善
朝「豆乳スムージー」で
お腹ペツタンコ

1日1杯! レンジでチンでOK!
「くすみとり美肌スープ」

3分でできて5日もつ!

腸からキレイ! 肌が若返る
「野菜の作りおきレシピ」

食物繊維も、肌に“良い油”もたっぷり
美肌を作る「1/2個アボカド」
載せるだけレシピ

読者が挑戦!
体重
-1.5kg

読者が挑戦!
下腹
-2cm

書き込みシートでチェック

こんな食べグセは即変えて!

- お菓子でイライラ解消
- コーヒーが手放せない
- 夜遅くに食べてしまう
- お菓子食べたら食事抜く

TVで話題!

2万人を診た外来医が考案

「3分体操+寝るだけ」

肩こり 完全解決法

新連載

尾花ケイコの覚え直しメイク術

5歳若見え「ふさ太眉」の作り方

運動量NO.1ジャーニーズ

A.B.C-Zの日常生活

にもこんな検査がある

ホルモンバランス

ホルモン、副腎ホルモン(DHEA-s、コルチゾール)、成長ホルモン、甲状腺ホルモンなどの分泌の状態を血液で調べ、ストレス管理、運動不足など生活習慣の問題のチェックに。

有機酸検査

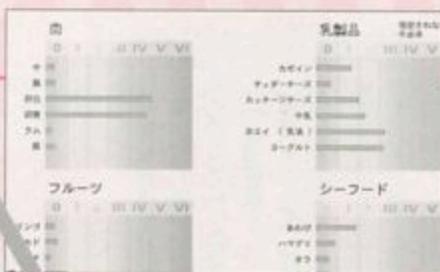
食物を消化したときに尿中に出る有機酸を調べると、栄養の代謝に不足している微量栄養素がわかる。消化器内にも生きていない真菌が見つかることも。

5時間経口糖負荷検査

空腹の採取後5時間以内にわたり血糖値を測定。糖質の過剰摂取などが原因で、安定した血糖値を維持できない「機能性低血糖症」を見つける。

グルテン・カゼイン ペプチド検査

食品や小麦に含まれるたんぱく質が完全に分解されずにペプチドのまま体内に蓄積されるかを調べる。乳製品や小麦の摂取が自閉症などの症状改善に役立つかの目安となる。



毎日食べる卵と乳製品に反応

17ページ「隠れアレルギータイプ」として紹介した読者のリナさんの検査結果の一部。IgG抗体値を7段階で評価したところ、毎日食べるという卵やヨーグルト、砂糖などに中程度以上の反応が出た。全体に反応が出ており、腸の状態も良くないようだ。

検査は、微量の血液をストリップに染み込ませて行う。

日本人によく出るアレルギー源

- 卵 ●牛乳 ●ヨーグルト
- チーズ ●小麦 ●カキ
- パニラ ●アーモンド
- 製パン用イースト
- バナナ ●パイナップル
- キウイ ●ショウガ
- ゴマ ●亜麻仁油

毎日食べ続けている食品が反応しやすい

群「の場合が多く、乳酸菌やハーブで治す」(宮澤医師)。

最新検査
2

血液

“隠れアレルギー”を見つける

遅延型フードアレルギー検査

(料金の目安:2万5000~3万5000円)

わかること

- IgG抗体が関わるフードアレルギーがあるか
- じんましん、頭痛などの原因

特定の食品を食べると「数時間以内」にじんましんなどの症状が出るのが一般的な食物アレルギーで、IgE抗体が関わる。一方「IgG抗体が関わるアレルギー」もある。食べてから半日〜1日後に症状が表れることが多く、症状もIgE抗体の場合ほど重くないため、アレルギーと気づかないことが多い(日本橋内科・アレルギー科クリニックの竹内聡美院長)。

最新検査
4

唾液や尿

朝から疲れている原因がわかる

副腎疲労検査

(料金の目安:約2万円~)

わかること

- ストレス過剰による「副腎疲労」状態
- うつや更年期症状と見分ける

過剰なストレスがもたらす症状として話題の「副腎疲労」。ストレスに対処するホルモン、コルチゾールを作る副腎が、疲れ果てて、しまい、うつのような症状が現れる。副腎の機能が低下していないかを、コルチゾールで測定する。一般に唾液が使われるが、24時間分の尿をた

最新検査
3

便

しつこい不調の源として注目

腸内細菌叢の検査

(料金の目安:約3万~6万円)

わかること

- 腸内細菌(善玉菌、悪玉菌)のバランス
- 栄養療法が効かない原因

栄養療法に詳しい医師の間で注目が高まっているのが、栄養状態と腸の関係。「鉄やビタミンB群をのんでもなかなか栄養状態が改善しないケースの原因を探ったら、腸内環境が悪化していた。乳酸菌を摂取したら、急に鉄などの効果が出た」(満口院長)。検査では便を調べる。腸内環境を悪くするのは「食品に含まれる化学物質や、常用している薬やビルなど」(宮澤医師)。こうした要因を減らしつつ自分の腸に合う乳酸菌を食品やサプリメントで摂取する。

最新検査
5

毛髪や尿

心や肌のトラブルの元を見つける

重金属の検査

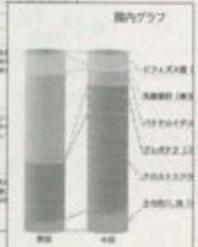
(料金の目安:約2万~3万円)

わかること

- 体内に蓄積した有害重金属の量
- 疲れやすさ、肌荒れ、うつ症状などの原因

水銀などの重金属は、うつ症状や貧血などを引き起こす。マグロのような大型魚には特に多い。「歯の治療に使われたアマalgamや予防接種が原因の場合もある」(宮澤医師)。

日本人は魚をよく食べるので「ほとんどの人で水銀が検出される。何か症状が出ている場合はサプリメントで排出を促すなどする」(満口院長)。



腸内細菌に加えて消化器内の消化酵素や短鎖脂肪酸まで広く調べる検査もある。



分子栄養学の最新検査と栄養療法が受けられる

全国の医療機関19

栄養療法を取り入れている全国のクリニックをご紹介します。初回の相談時に行う内容、時間、料金などはクリニックによって異なる。事前に問い合わせしてから受診しよう。すべて自由診療となる。

| クリニック名・URL・医師名 | 所在地・電話 | 主な検査の有無 基本/フード/腸内 | 栄養療法のために実施している検査と料金(税別) | その他、栄養療法の特徴や注意点など |
|---|--|----------------------|---|--|
| あきたすてらクリニック http://www.akita-stella.jp 院長 長谷川時生 | 秋田県秋田市手形字西谷地1-2 ラボア・ラクテ1階 ☎018-874-7411 | ○ ○ ○ | 初診料3000円/総合検査(血液、尿)2万3000円、IgG抗体検査2万7000円、広範囲大便検査4万6000円、唾液コルチゾール検査1万7000円、有害メタル(毛髪)検査1万7000円、有害メタル(尿)検査2万5000円 | [歯科医との連携や、食事指導にも力を入れています] |
| 半田医院 http://handain.com/ 半田理絵 | 栃木県宇都宮市東原町10-7 ☎028-658-0021 | ○ ○ ○ | 初診料15分、2690円から/栄養学的(レポート付き)採血1万8850円、遅延型フードアレルギー-IgG検査2万9310円、消化管(便)検査4万4360円、副腎ストレス(唾液)検査3万2500円、重金屬検査(毛髪)1万5410円、重金屬検査(尿)2万3504円 | [精製された糖質をできる限り減らすこと、マーガリンなどのトランス脂肪酸を控えること、副腎疲労や重金屬の蓄積が人の身体にとても影響すること、腸内環境がとくに大切であることを栄養療法で指導している。] |
| マリヤ・クリニック http://mariyaclinic.com 院長 柏崎良子 | 千葉県千葉市稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル1-2階 ☎043-287-2624 | ○ ○ ○ | 初診料1万円/基礎検査(血液、尿、約50項目)8000円程度、遅延型フードアレルギー検査(IgG抗体、94項目)3万円、5時間経口糖負荷検査2万円、有機酸検査(74項目)3万円、ヘパチド検査(乳、小便)1万4000円 | [機能性低血糖症や発達障害の治療に栄養療法を取り入れています] |
| 三善町こまげんクリニック http://www.kenko.org 院長 澤登雅一 | 東京都千代田区三善町8-1 三善町緊急アパートメント1101 ☎03-3237-0072 | ○ ○ ○ | 初診料1万円/栄養分析プログラム(初診料込み)3万5000円、遅延型フードアレルギー検査4万円、腸内フローラ検査3万5000円、脂肪分解両検査6000円、ビタミンD血中濃度検査3000円 | [自分の栄養状態の現状を知り、今の身体に必要な栄養素を必要だけ補充することが大切。身体にプラスのものを入れるだけでなく、マイナスのものを避けることも重要。半年から年単位で継続的に健康状態を把握します] |
| 銀座上野メディカルクリニック http://www.uwabu.com 院長 上野正志 | 東京都中央区銀座2-7-10 銀座フカキ第2ビル6階 ☎03-5524-5588 | — ○ ○ | 初診料なし/遅延型フードアレルギー検査3万8700円、消化管機能精密検査3万1100円、有害重金屬検査2万4000円、総合ホルモンバランス検査2万4500円 | [内科的なアプローチから、その人の体内の総合的な評価分析を行います] |
| ラファエルクリニック http://rafael-clinic.net 院長 牧野桂花 | 東京都港区東新橋1-2-10 ラル・汐留4階 ☎03-6254-5335 | ○ ○ ○ | 初診料3000円/分子栄養ドック(基本セット)1万8000円、IgG抗体検査4万3600円、広域便検査(料金は問い合わせ)、体内ミネラルと有害重金屬検査9980円(料金はすべて税込) | [分子栄養ドックは解析レポートを出し、結果に基づいた食事指導、サプリメントや点滴のアドバイスを行います。検査や治療方法の選択はすべて患者と医師が相談しながら希望を聞いたうえで進めます] |
| 新宿清口クリニック http://www.shinjuku-clinic.jp 院長 溝口 | 東京都新宿区新宿2-3-11 御苑前311ビル5階 ☎03-3350-8988 | ○ ○ ○ | 栄養解析レポート料8400円、遅延型フードアレルギー-2万3000円、消化管総合検査2.0 5万2500円、5時間経口糖負荷検査1万4900円、随時血糖検査2万1000円、解毒関連遺伝子検査7万3500円(料金はすべて5%税込) | 2003年開設の日本初の栄養療法専門クリニック。患者や医師向けのセミナーも多く開催している。 |
| ひめのとみクリニック http://www.himenno-clinic.com 院長 郷野友美 | 東京都品川区大崎4-1-2 ウィン第2五反田ビル4階 ☎03-5436-7351 | ○ ○ ○ | 初診料4万円~/サプリメントドック(血液検査)3万8100円、IgG抗体検査2万8000円、消化管総合検査(便)5万2380円、5時間経口糖負荷検査1万5200円、唾液コルチゾール2万円、25-OHビタミンD検査8000円 | [薬で効果が出ない人、薬を減らしたい人、症状がなかなか改善されない人、また最近話題の副腎疲労を疑われる人に、幅広い分野で成果が上がり喜ばれています] |
| 松倉クリニック&メディカルSPA http://www.matsukura-clinic.com 院長 松倉知之 | 東京都渋谷区神宮前4-11-6 表参道千代田ビル9階 ☎03-5414-3600 | ○ ○ | 初診料5000円/分子整合栄養学に基づく検査1万5000円、遅延型フードアレルギー検査5万2500円、糖化測定5000円 | 検査項目の数値の「低すぎ」にも着目して不調の原因を探る。糖の摂取制限も重視する。サプリメントは独自開発。 |
| 宮澤医院 http://rootcause.jp 宮澤賢史 | 東京都葛飾区堀切2-13-9 ☎03-3697-4163 ※問い合わせはホームページから | ○ ○ ○ | 基本検査1万5000円、食物のアレルギーを見る検査3万5000円、腸内環境を調べる検査6万3000円、唾液コルチゾール検査2万1000円、重金屬の蓄積を見る検査2万8000円、DEHA濃度測定5000円 | [栄養療法で失敗している方のほとんどが、病気の根本原因を確かめずに、治療を見切り/発断しています。根本原因を突き止めれば、治療はスムーズです] |
| スクエアクリニック http://www.squareclinic.net 院長 本間良子 副院長 本間龍介 | 神奈川県川崎市幸区堀川町580 ソリッドスクエアビル東館1階 ☎044-511-4191 | — ○ ○ | 初診料3万8000円/IgG抗体検査3万5000円、消化管機能検査6万5000円、体内有害重金屬検査3万5000円、唾液プラスポネホルモ-ン検査8万5000円、腸内神経伝達物質検査4万5000円、体内代謝機能検査3万5000円、グルテンカゼインペプチド検査2万円 | [米国抗加齢医学会の治療プログラムをもとに、日本の生活習慣や遺伝子的特徴を加味した治療を行っています。慢性疲労/副腎疲労外来、女性(更年期-不妊治療サポート)外来、自閉症外来を開設] |
| 浦田クリニック http://www.hotopy.jp/clinic/jiyu.html 理事長 浦田哲郎 | 富山県魚津市本江1丁目26 ☎0765-22-5053 | ○ ○ ○ | 初診料3000~1万円/分子整合栄養学に基づく栄養解析検査1万円、IgG抗体検査2万6000円、広範囲大便検査4万2000円、有機酸検査2万8000円、尿中メタル検査2万6000円、毛髪メタル検査1万8000円(料金はすべて税込) | [検査の組み合わせによって料金は異なります。すべて予約制です] |
| やまかみクリニック http://www9.ocn.ne.jp/~yamakami/ 院長 山上温子 | 三重県津市長岡町25-1 ☎059-273-5577 | ○ ○ ○ | 検査なしの医師面談30分5000円/基本の栄養療法の検査(採血・採尿・尿)1万5000円、IgG-IgA抗体検査2万5000円~/総合検査4万円~/唾液コルチゾール検査1万円~/重金屬排泄検査(尿)2万円~/5時間経口糖負荷検査2万円~/ | |
| たにまちクリニック http://www.tanimachi-clinic.com/ 院長 鈴木昌秀 | 大阪府大阪市天王寺区 生玉町1-30 生玉ビル8階 ☎06-6776-8966 | ○ ○ ○ | 初診料3000円/(以下料金はすべて税込)栄養療法血液検査1万7500円、IgG抗体検査3万3000円、広範囲大便分析検査4万5000円、唾液コルチゾール検査2万2000円、5時間経口糖負荷検査2万2000円 | [身体の不調が続いていても、血液検査のデータが基準値内であれば異常が指摘されません。栄養解析は基準値内のデータから栄養状態の情報を得て、さまざまな症状や病気を改善し、手戻り可能な治療です] |
| 田中クリニック http://www.tanaka-cl.com 院長 田中 善 | 大阪府大阪市生野区生野西 2-3-8 電気ビル1階 ☎06-6711-3770 | ○ ○ ○ | 初診料8000円/基本血液検査(多項目)2万円、IgG遅延型フードアレルギー検査2万4000円、唾液コルチゾール(4回)とDHEA-S 2万円/その他、広範囲大便分析検査、有機酸検査、尿中ホルマリン検査、尿-毛髪ミネラル検査(2万~4万円) | [症状・検査により適切なサプリメント、点滴療法、食事指導を行います] |
| くろたに内科クリニック http://kurotaninaika-clinic.or.jp 理事長 黒谷浩史 | 島根県益田市久成町912-1 ☎0856-23-7737 | ○ ○ ○ | 初診料2700円/血液総合栄養解析検査2万2700円、IgG抗体検査2万6600円、総合検査4万2000円、毛髪ミネラル検査1万円、副腎疲労検査(唾液コルチゾール+血中DHEA-s)1万1600円、5時間経口糖負荷検査1万2000円 | [栄養療法に興味のある方に対し、毎週水曜日14~16時に予約外来を実施しています(初診時)] |
| gdmクリニック http://www.gdm-clinic.com 院長 森谷宣朗 | 岡山県岡山市北区下中野356番 地 101スプレッド下中野1階A ☎086-239-9541 | ○ — — | 初診料3000円/栄養解析基本検査1万円、血清亜鉛1500円、副腎疲労検査(DHEA-s)4000円、ヒロリ抗体-ペプチド/グル-Ⅱ 5000円、Dダイマー-2000円、G6PD(高濃度ビタミンC点滴前の溶血検査)1万円 | [完全予約制です] |
| 松田医院和漢堂 http://www.matsudaclinic.com 院長 松田史彦 | 熊本県熊本市南区城南町 藤山380-2 ☎0964-28-3331 | — ○ — | 初診時は健康保険です(相談)/IgG抗体検査2万8000円、ミネラルと有害重金屬検査1万円 | [独自のオリジナルミネラルサプリメントを使用しています] |
| ハートフルクリニック http://www.heartfulclinic.com 院長 平良 茂 | 沖縄県糸満市宇武富169-2 ☎098-994-7436 | ○ ○ ○ | 初診料2万円/採血基本セット5250円、IgG抗体検査2万9400円、広範囲大便分析検査4万4000円、アドレナリンフェイグ検査2万1000円、毛髪検査1万5000円、尿有機酸検査2万9400円、グルテンカゼインペプチド検査1万8900円、ほか料金はすべて税込) | [分子レベルで読み取る血液検査、毛髪検査、遅延型アレルギー検査、尿有機酸検査、遺伝子検査を基に、病態に応じた代謝栄養療法、個別化医療、できるだけ薬に頼らない治療を目指しています] |

リスト内の情報は3月中旬時点で各クリニックに確認したものです。料金が改定されている場合があるため、詳しくは各クリニックに問い合わせ