

特集！

クリニックからの

## お知らせ

皆さん、8月14日はなんの日かご存じですか？  
実はわれらが溝口院長の誕生日です。今年で満  
60歳、還暦です。ということで、いつも若々し  
い院長にインタビューしてみました。

Q：いつも朝ごはんには何を食べていますか？

A：卵料理。オムレツが多いかな～。

Q：サプリメントは何を飲んでいますか？

A：NB-X2,UDHA2,ナイアシン2,亜鉛1,レチ  
ノール1,A10000ミセル1,C250+αリポ酸2,カ  
ルシウム&マグネシウム1。これを日に2回。

Q：日々健康に気を付けて何か行っていること  
はありますか？

A：特にないなだよなあ、眠い時に寝るし、運  
動もしてないし。

HPのスタッフブログには先生の60歳の記念写  
真も載っていますので、是非ご覧ください。

## 院長メルマガより

「先日、暑い日にゴルフ  
フをしていたところ前  
半にも関わらず先輩が  
足を攣ってしまいプレ  
イを中断することにな  
りました。お昼休みに  
マグネシウム、BCAA、  
ビタミンBとCを摂っ  
てもらったところ見違  
えるように元気になり  
18番ホールまでゴル  
フを楽しむことができ  
ました。」とありまし  
た。マグネシウムが多  
い食材は海藻類や大豆  
などです。足がよくつ  
るんだよね、という方  
はお食事にも気を付け  
て健康にお過ごしくだ  
さい。

## トピックス

「食べるのが面倒くさい心理とは？  
原因や対処法を解説！」

Wellulu

高瀬医師のインタビュー記事



## スタッフの一言

スタッフから溝口先生への誕生日プレゼントは「赤いちゃんちゃんこ」ではなく、「赤いゴルフ用のベルト」にしました。ゴルフが大好きで、プロ選手並みの腕前の院長。このベルトを付けて大会で勝てるようになるといいなと思っています。(1)

毎月1回、院長からの健康情報とクリニックからのお知らせをメルマガで配信中

