

便利！

クリニックからの

お知らせ

ドクターマッチング制度はご存じでしょうか？
当院は患者様に安心して治療を続けていただけるように、患者様のご希望で、自由に医師を変更して頂くことが可能です。

診察を受けてみて、「他の先生の診察も受けてみたいとな」と感じた場合は、次の診察か変更して下さって大丈夫です。すべての医師が栄養療法に精通しておりますが、それぞれの医師には得意分野がございます。HPのドクター紹介をご覧になって、受けてみたい医師がいらっしゃいましたら、

遠慮なく次の診察予約で指名してみてください。各医師の詳しいプロフィールはこちらをご覧ください。→



トピックス

「医師が教える：脳と体を若返らせる食事習慣」

9/20発売 天然生活2024年11月号
院長監修記事



スタッフの一言

先日学会で学んだカボチャについて。βカロテンやビタミンACEが多い野菜ですが、実はその栄養素は捨ててしまう皮やワタに多く含まれています。あえて厚めに皮をむき金平にしたり、わたしは実と一緒にポタージュにすると甘味も栄養価もupします！（Y）

院長メルマガより

「秋になると日没の時間が早くなり秋の夜長と言われます。私たちの身体は、日照時間が短くなることによって、紫外線で合成されるビタミンDの血中濃度も低くなります。アメリカで行われた研究では、秋から冬にかけてビタミンDの血中濃度が下がるため、ビタミンDのサプリメントを摂取することによって血中濃度を一定に保ち、冬季性の風邪が防げたという結果が得られました。風邪は寒さや乾燥だけが原因ではないのかもしれないね。」

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

