

驚き！

クリニックからの

## お知らせ

みぞぐちクリニックでは論文の発表も行っています。今回の論文は、「アミノ酸キレート鉄補給による二次的鉄過剰症：母と娘の症例報告」です。皆さんはMSSのサプリをお使いなので、問題ないのですが、海外から入ってきている鉄のサプリには、体に入りすぎて鉄過剰症をおこしてしまうものがあります。今回は母娘で4年間アミノ酸キレート鉄（ビスグリシン酸キレート鉄、フェロゲル）のサプリを摂取し、フェリチンが2000以上まで上がってしまった例を報告しました。この報告を重く見た消費者省や国民生活センターでも注意喚起がされています。周りの方で海外製の鉄のサプリを飲まれている方がいらっしゃいましたら、危険なことがあるから検査して確かめた方がいいよと教えてあげてください。詳しくはこちらのスタッフブログをご覧ください。



## トピックス

2025年2月号 Pumpkin

【巻頭特集】疲れない体をつくる！  
「糖質疲れを防ぐ」  
院長記事



## スタッフの一言

そろそろ花粉の季節ですね。今年の花粉予想は2月上旬から飛沫開始のようです。ビタミンDを含む食品を摂取して対策したいですね。一番多く含む食品は鮭で1切れ80gで25.6μg摂れます☆その他しらすは10g辺り6.1μgと魚には多く含まれています。日光浴も忘れずに♪(S)

## 院長メルマガより

「これまで常識とされていた糖質、脂質、タンパク質のエネルギーバランスよりも、低糖質、高タンパクの方がどうやら良さそうだと世の中が変化しました。これからは、脂質の見直しが進むことを望みます。肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸のエネルギー源としての有益性、さらにω3やω6などで議論されていた多価不飽和脂肪酸のより深い理解が進むのではないかと思っています。」皆さんは脂質について気にかけていらっしゃいますか？

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

