

新刊！

クリニックからの

お知らせ

2025/8/5に青春新書インテリジェンスより、溝口院長の書籍が発売されます。タイトルは『腸の不調がなくなる「小麦」の抜き方』です。今年1月発売の『「朝からダルい」は糖質が原因だった！』に続き、今年2冊目の書籍となります。2016年に出版された『2週間で体が変わるグルテンフリー健康法』に最新の情報を加え大幅にリニューアルしています。

何気なく食べているパンや麺類が身体にどんな影響を与えるか？！今の不調が実は小麦が原因？！など分かりやすく解説しています。是非お手に取ってみてください！



トピックス

6/27配信：東洋経済オンライン
「寝てもダルい」「疲れが取れない」の原因は夜間の血糖値の急降下だった！医師に聞いた《血糖値コントロールで朝ダルを解消する方法》
院長記事



スタッフの一言

錠剤が苦手な娘はヘム鉄をきな粉、ラカントSに混ぜて飲んでます。起きられない朝が少し楽になったのか以前は嫌々だったのが最近は自分から「鉄飲む〜」と言うようになりました。鉄不足解消、錠剤克服を楽しみにせつせとカプセルを外す日々です。(A)

院長メルマガより

6月22日韓国のソウルで開かれたKFCCという学会で栄養療法の講演をしてきました。ちょっと早めにソウルについて、カムジャタンを食べました。お一人様用カウンター席で食べたのですが、両脇は若めの女性。カムジャタン専門店なので、カムジャタンしかありません。日本だったらかなりの大盛ですが、皆さんペロリと完食されていました。大量の骨付き肉と野菜のスープなので、肉にもスープにもヘム鉄がいっぱいのはずです。韓国の女性のお肌がきれいな理由かなと感じました。

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

