

最新版!

クリニックからの お知らせ

2024年1月12日にさくら舎から『最新版花粉症は1週間で治る!』が発売されました。これは2018年2月に発売された『花粉症は1週間で治る!』の内容に最新の情報を書き加えたものです。特に花粉症に対するビタミンAの効果に関してページが割かれています。これから花粉症の季節です。早めに対策しておくこと間違いなし! アレルギー対策はまず免疫力のアップから。花粉症をお持ちの方は先生との診察の際に是非ご相談ください。もちろん溝口先生以外の医師でも花粉症対策万全です!



院長メルマガより

「とかく誤解される栄養素の代表がビタミンAだと思います。脂溶性ビタミンであるため過剰になるのではないかとか、妊娠中にビタミンAを摂ると奇形のリスクがあがるのではないかとか。」ビタミンAは体内で必要に応じてレチノール、レチナール、レチノイン酸に変化します。ネットで書かれているような過剰摂取が問題になるのはレチノイン酸。当院のサプリはレチノールです。一概にビタミンAが悪いわけではありません。

トピックス

子供が髪の毛を抜いている。解決策はある?
2023/12/21 mama hiroba
院長インタビュー記事



スタッフの一言

韓国の食材屋さんで見つけたら買いたくなる干シタラ。「ブゴクスープ」にさせていただきます。干したタラは、旨みも強くなり、アミノ酸も豊富です。栄養をおいしく摂りながら、おまけにお肌もツルツル? になると嬉しいですよ。 (K)

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

