

花粉症！

クリニックからの

お知らせ

皆さんは栄養解析レポートの25OHビタミンDについてご存じでしょうか？

ビタミンDの働きは骨の健康を保つことが有名ですが、それ以外にもコロナやインフルエンザ感染に関わる免疫、血糖の調整や妊娠の成立にも関係が深いという報告が多数あります。そしてこれからの時期、悩まされる方の多い花粉症にも重要な栄養素です。

良質な原材料のビタミンDを摂ると早い人で1-2週間位で花粉症症状は軽減してきます。

当院ではビタミンD血中濃度のみを検査することができます。検査料は8800円（検査のみ2回目以降は6600円）、結果レポートを約2週間でご自宅へお届けします。初診で検査のみも可能です。お電話でのご予約となりますので、ご希望の方はご連絡をお待ちしております。

トピックス

「ラウンド中のお酒にはお酒の“あて”が効果的？！18ホールをバテずに回るコツを栄養解析医に聞いてみた」
e!Golf 院長インタビュー記事



スタッフの一言

長年愛用しているラベンダーオイル。リラクゼーションや防虫効果など用途は様々期待できますが、かゆみや肌荒れをやわらげる抗菌作用もあります。これから花粉症の季節ですが香りを楽しみながら粘膜の炎症予防も期待できるお気に入りのオイルです。(S)

院長メルマガより

「動物のレバーに含まれるビタミンAはレチニルエステルといって私たちの肝臓に貯蔵されている形態です。実は冬が旬のウナギにふくまれているものはレチノールで、ニンジンなどに含まれるものはβカロチンです。貯蔵形態のレチニルエステルは活性をもちませんが、レチノールもβカロチンもそれぞれ別の作用を有しているので分けて考える必要があります。」とありました。ビタミンAには色々な種類があるのでですね。

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

