

オーソモレキュラー療法 について

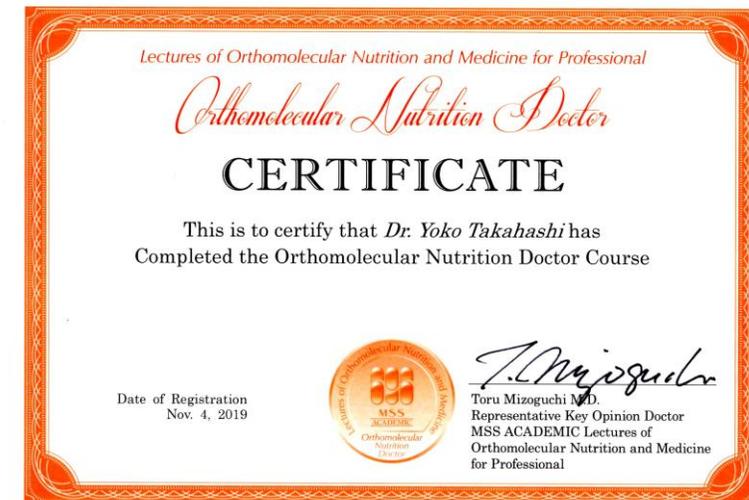
YOKO CLINIC

オーソモレキュラー栄養療法 (orthomolecular medicine)

- orthomolecular : ortho : 整える molecule : 分子 を合わせた造語
本邦では「栄養療法」「分子栄養学」「分子整合栄養医学」とも称される
- 適切な食事やサプリメント・点滴、糖質コントロール、を用いて、私達の身体を構成する約60兆個の細胞の働きを向上させて、様々な病気の治癒を目指す
- 本邦では、一般社団法人オーソモレキュラー栄養医学研究所がその中心となっている

☆オーソモレキュラー療法を体系的に学んだ医師に与えられる、
オーソモレキュラーニュートリションドクター（OND）有資格者です

オーソモレキュラー療法について



オーソモレキュラー療法～3つの輪～

食事

- 個々の状態に応じた食事方法。特に「**血糖値の安定化**」と「**タンパク質の最適な量の摂取**」を基本
- 野菜が多めなどの一般的なバランスの良い食事が、必ずしもその人にとって最適な食事とは限りません

サプリメント

- 代謝のトラブルを改善させる働きを持つ栄養素を利用するため、**高用量のサプリメントでの「栄養素の補充」**が必要

生活習慣

- **ストレスマネジメントと適度な運動**
- 運動や睡眠、日常生活に潜む様々なストレスは栄養の代謝に大きく影響
- ストレスは栄養素の消費量を増し、栄養欠乏を引き起こす原因
- オーソモレキュラー栄養療法では、日常の生活習慣などで消費する栄養素についても注目

よくあるご質問

- 食事はバランスも考えて3食きちんと取っています。それでもサプリメントは必要ですか？
 - ビタミン、ミネラル、タンパク質のオーソモレキュラー的な必要量は、厚生省が出している“栄養所要量”とは大きく異なります。そして、食事でその量を摂ることは実質不可能です。
- なぜ糖質コントロールが必要なの？
 - 糖質は、過剰摂取するとタンパク質と結合し、AGEs (Advanced Glycation Endproducts最終糖化産物)になります。AGEsが体内で増加すると、老化を早めてしまうと言われている“活性酸素”を生じさせ、多くの疾患を惹起することが知られています。
- プロテインはスポーツマンや筋トレする時に補給するものではないの？
 - タンパク質は体の重要な構成要素です。どなたも、体重の1.5～2倍のタンパク質摂取が必要です

YOKO CLINICの健康相談では…

- 人間ドックや健診での検査データをオーソモレキュラー的に深読み
 - …A、B判定だから大丈夫、というわけではありません。データを深読みすると、そこには栄養素不足が潜んでいることも
- サプリメントご提案
 - …高価なサプリだからよいわけではありません、また、取り入れる順番もあります。
- 食事や睡眠、運動など生活習慣全般について
 - など、あなたに合わせたオーダーメイドのご提案をします。

👉 まずはお問い合わせください