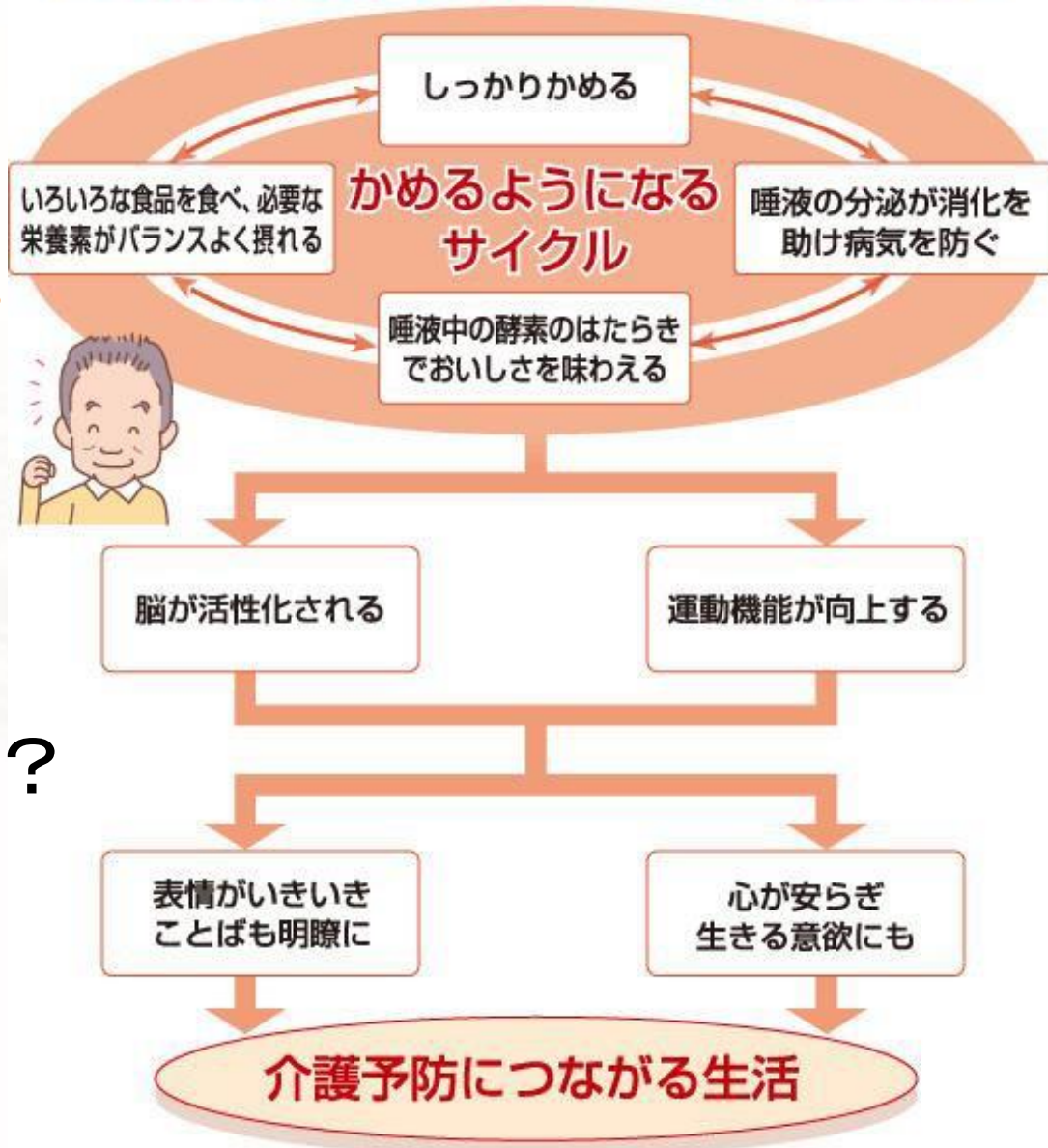


# 栄養学・生化学いらずの サプリ外来導入法

—ヘルスプロモーションが提供できる歯科医院を目指して—

●●●しっかりかめると生活の質が高まる●●●



現実には??



● [協会の概要](#)

● [管理士の認定](#)

● [管理士の生涯教育](#)

● [協会出版物](#)

● [お問い合わせ](#)

● [各団体リンク](#)



サプリメントに関する正しい知識をもち  
 食の安全・安心、健康問題に役立つリスクコミュニケーターの育成

健康食品管理士認定協会は  
 平成24年4月1日より日本食品安全協会に名称変更しました。



**日本食品安全協会について**  
 日本食品安全協会の役割や目的をご紹介します



**受講・受験について**  
 受験・受験全般についてご案内



**教育・研修会について**  
 管理士の生涯教育についてご案内

協会へのお問い合わせ

TEL • 050-381-1510

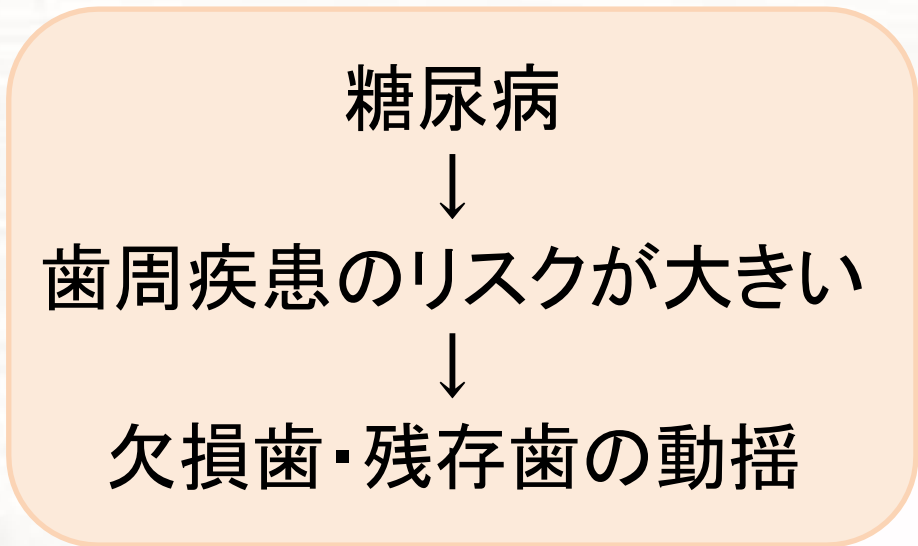
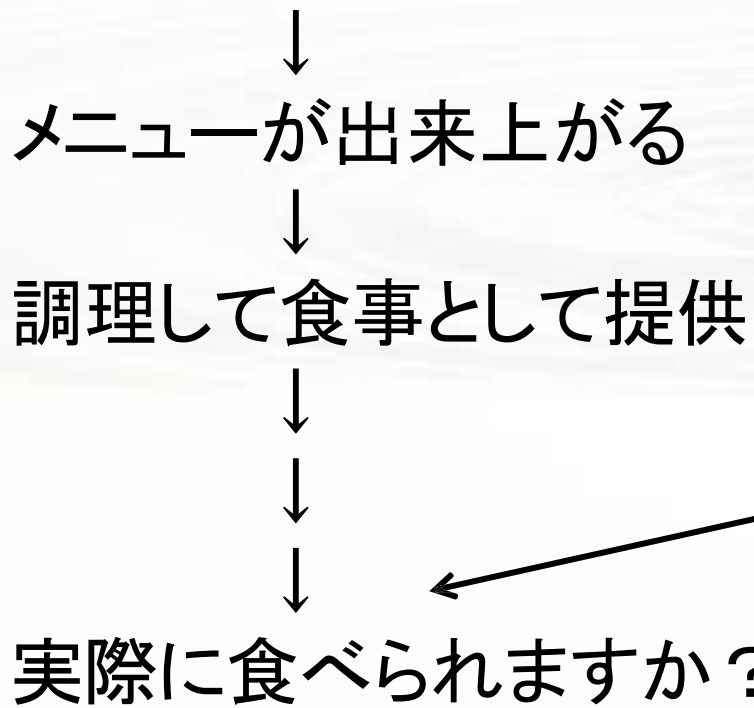
最新



たとえば・・・

・糖尿病の患者さんの食事療法

医師による食事箋・管理栄養士による栄養管理





患者さんの口腔内を観察し  
どのくらいの咀嚼機能を維持しているかを  
診断できる職業



歯科医師

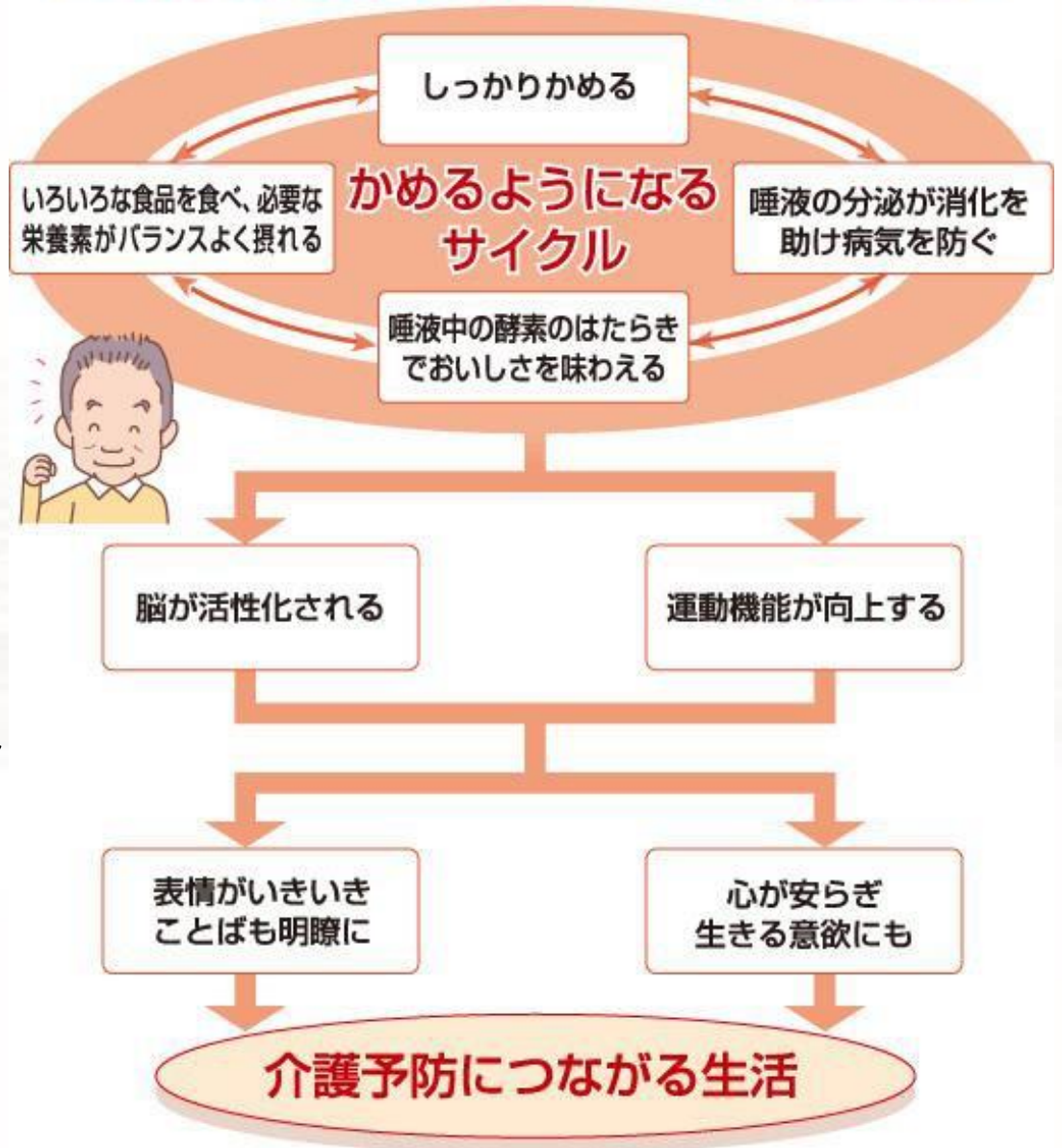
●●●しっかりかめると生活の質が高まる●●●

食生活を把握し  
不足分を見つけ出し  
過剰分を見つけ出し  
そこに医学的介入

↓  
歯科ならではの  
栄養療法

↓  
ヘルスプロモーション

↓  
予防歯科を超えた  
究極の  
口腔健康外来

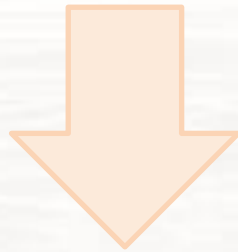


## ヘルスプロモーション型の歯科医院が 机上の空論になってしまっている原因

- ・CやPの予防をもって「ヘルスプロモーション」としている。
- ・サプリメント等の販売行為の法的整合性がわからない。
- ・必要性を感じてはいるものの勉強する時間が取れない。
- ・何をどうはじめてゆけばよいかわからない。

入口

話題提供  
潜在的な問題(ニーズ)の顕在化



出口

解決方法のご提供  
食事・運動指導、サプリメントの紹介



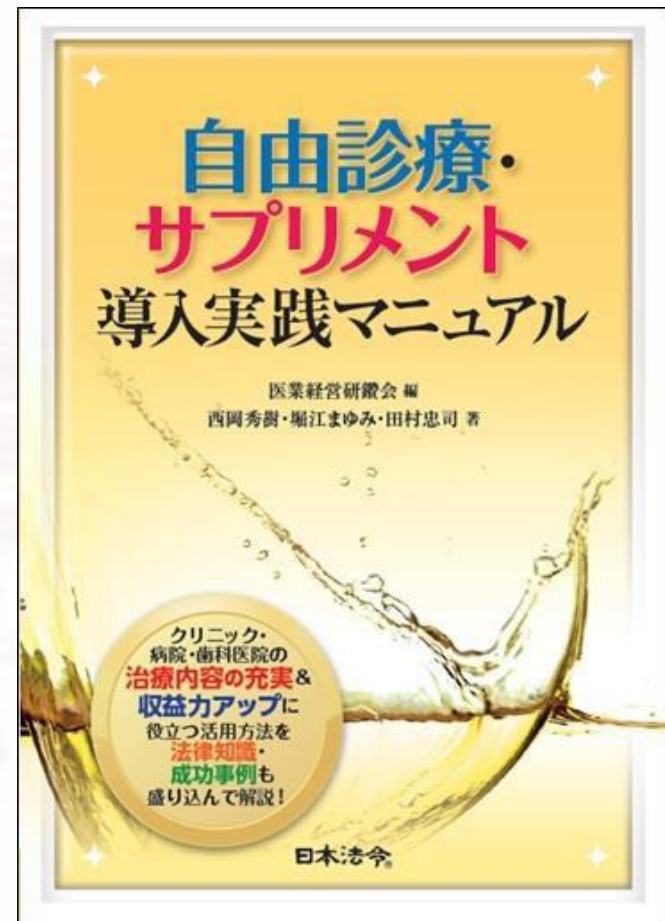
## 話題提供

### 潜在的な問題（ニーズ）の顕在化

1. 問診票による患者さんのマインドセット
2. 問診時のカウンセリングから始める健康チェック
3. 口腔粘膜で出来る遺伝子検査・生活指導  
（歯周病関連としてメタボ関連遺伝子等）
4. デトックス評価のためのミネラル検査

# 1. 問診票による患者さんのマインドセット

マインドセットを  
行うための  
攻めの問診票



## 問 診 表

平成 年 月 日 記入(カルテ番号 )

ふりがな		性別	生 年 月 日		年齢
お名前		男・女	明・大・昭・平 年 月 日		歳
ご住所	(〒 - )	お電話 番号	(ご自宅) 携帯	- -	- -
メール					
ご勤務先		ご住所	お電話番号		
ご連絡の優先順位:( )ご自宅電話、( )携帯電話、( )ご勤務先電話、( )その他( )、( )連絡不要					

\* 以下の該当するところにチェックをいれていただき、必要な部分をご記入をお願いします。

- 本院に来られたのは？  初めて  以前に来たことがある(約 年 か月前)
  - なぜ本院を選ばれましたか？(該当するところいくつかでもチェックをいれてください)
    - 家族が通院中もしくは以前通院していた(お名前: )  託児所と提携しているから
    - 友人・知人の紹介やすずめ(お名前: )  訪問診療をしているから
    - 他院からの紹介(病医院名: )  ご担当名: ( )
    - インターネットを見て  雑誌広告やチラシを見て(広告名: )  看板を見て
    - 家から近いから  職場から近いから  診察曜日・時間の都合がよいから
    - 予防に力を入れていると聞いたから  インプラントや矯正など高度な治療をしていると聞いたから
    - 健康食品や化粧品など、直接歯科と関係なさそうなことでも相談ののってくれると聞いたから
    - 美容歯科治療の外来があると聞いたから  なるべく痛くないように気づかいた治療をしていると聞いたから
    - 抗加齢医学会の認定する専門医がいると聞いたから  サプリメントの専門家がいますと聞いたから
    - その他( )
- 現在の症状(お困りのこと)を教えてください。
  - 歯が痛い・しみる  歯茎がはれた  詰め物やかぶせものが取れた(取れたもの有・無)
  - 口の中にできものができた  入れ歯が壊れた・入れ歯の調子が悪い  顎の調子が悪い
  - 歯並びが気になる  口の中が乾きやすい  口臭が気になる  歯石がありそう
  - 歯の色が気になる  歯茎の色(黒っぽい色)が気になる  歯を入れてほしい
  - 法令線などの外貌に関して  その他( )
- 現在まで、全身的な疾患で指摘・通院・治療をされていることはありますか。
  - 特にない  心臓疾患  腎臓疾患  肝臓疾患  肝炎( 型)
  - 血液疾患  高血圧(最高: 最低 )  てんかん  ぜんそく
  - アレルギー疾患(花粉症・アレルギー性鼻炎・アトピー性皮膚炎・その他: )
  - 糖尿病  甲状腺機能亢進症  貧血

\* のまれている薬はありますか(無・有: )

\* 薬や食べ物でアレルギーはありますか(無・有: )

\* たばこを吸われますか(吸わない・やめた: 年前・吸っている:1日 本)

\* 歯を抜いたとき、けがをしたときに血が止まりにくかった経験はありますか(無・有)

\* 妊娠の可能性はありますか(無・有: ) \* 授乳中ですか(いいえ・はい)

## 歯科治療に関するご希望について

- 次の①～⑤に関して、歯科治療を受けるに当たり、重要視する優先順位をおうかがいたします。
  - 詰め物・かぶせもの・入れ歯などが、できるだけ長く使えること(耐久性を重視)
  - 治療を受けた部位が、自然に美しく見えること(見た目を重視)
  - 治療をした部位の病気が再発する可能性をできるだけ少なくすること(再発リスクの低減を重視)
  - 金属アレルギーになりにくいなど、お体にとってやさしいこと(安全性を重視)
  - 自然の歯のように、できるだけ違和感がなくかめるようにすること(機能性を重視)
- 治療に関するご希望について、最もご希望に近いものを次の中から選び(○)をつけてください。
 

なお、治療を受けていきながらこのご希望は変わってゆくことがあることを私どもは経験上理解しております。

( ) 上記の優先順位よりも、とにかく治療にかかる費用が少ない事が最も重要と考えている。

( ) 費用は少ないほうがよい。ただ、上記の内容も考えて必要に応じて治療の選択肢を示してもらえると助かる。

( ) 費用(自費も含め)は少ないほうがよいが、自分の現状に即した最善と思われる治療の提案もあるとよりよい。
- 次の項目のうち、該当する番号を( )内にお願いたします。1知っていた 2聞いたことはある 3知らなかった
  - ・麻酔をするときに、「塗り薬」で表面麻酔をしてから行う方法がある( )
  - ・子供さんの治療の場合、すぐに治療に入らず「慣れ」からはじめてゆく方法が学問的に確立されている( )
  - ・定期的に歯のお掃除に来ている方はそうでない方よりも残存歯数が多いというデータがある( )
  - ・歯の数が多い人ほど、他科も含めてその方の負担する医療費が少ないというデータが出ている( )
  - ・サプリメント(健康食品)の中には、医薬品の効果に影響を及ぼすものがある( )
  - ・歯科で出す薬と他の科で出す薬には、重複するものや作用に影響を与えあうものがある( )
  - ・健康食品だけでは病気を治すことはできない( )
  - ・歯科医院でも、サプリメントや化粧品の相談ができるところがある( )
  - ・歯科医院でも、お口元のしわとりやリップ形成など、美容外科的な治療ができる場合がある( )
  - ・歯科医院でもお口の周りからお顔にかけてのエステを行っているところがある( )
- 治療の内容に関しまして、ご希望する項目にチェックをお願いします(いくつかでも結構です)
 

\* 歯科の病気は、口内炎などのごく一部を除き、自然治癒が困難です。痛くなる前に治しておくか、痛くなってから治すか(この場合、費用も時間・回数もたくさんかかります)のご選択も含めて、ご自由にお選びください。

とりえず痛いところ・気になる部分だけ治したい  やはり悪いところはより悪くなる前に何とかしたい

他に悪い部位があれば、治療の必要性を含めて説明してもらえると助かる(する・しないは都度選択)

仕事・進学・引っ越しなどで、通院できる時期にリミットがある  麻酔をするときには表面麻酔をしてほしい

1回の治療時間を短くしてほしい(回数よりも時間を重視)←お昼休みの合間を抜けてこられる方等

1回の治療時間を長くしてほしい(時間よりも回数を重視)←この場合、ご予約が取りにくい時間帯があります。
- これまでの歯科治療(他院も含む)で、不安・不満だった点がございましたらチェック・記入をお願いします。
  - 何をされるのかという説明がない  いきなり歯を削られたことがある  勝手に自費にされた
  - 健康食品の話をしたら「そんなもの効かない!と一蹴された  自分の話をあまり聞いてくれない
  - 子供が泣くとあからさまにいやな態度をとられた  自費も考えたかったのに勝手に保険にされた
  - その他(ご自由にお書きください)

ご協力いただきましてありがとうございます。診療に役立てますようにいたします。

# 問 診 表

平成 年 月 日 記入(カルテ番号 )

ふりがな		性別	生 年 月 日		年齢
お名前		男・女	明・大・昭・平	年 月 日	歳
ご住所	(〒 - )	お電話 番号	(ご自宅) 携帯	- - - -	
メール					
ご勤務先		ご住所 お電話番号			
ご連絡の優先順位:( )ご自宅電話、( )携帯電話、( )ご勤務先電話、( )その他( )、( )連絡不要					

\* 以下の該当するところにチェックをいれていただき、必要な部分をご記入をお願いいたします。

1. 本院に来られたのは? 初めて 以前に来たことがある(約 年 か月前)





3. 現在の症状(お困りのこと)を教えてください。

- 歯が痛い・しみる
- 歯茎がはれた
- 詰め物やかぶせものが取れた(取れたもの有・無)
- 口の中にできものができた
- 入れ歯が壊れた・入れ歯の調子が悪い
- 顎の調子が悪い
- 歯並びが気になる
- 口の中が乾きやすい
- 口臭が気になる
- 歯石がありそう
- 歯の色が気になる
- 歯茎の色(黒っぽい色)が気になる
- 歯を入れてほしい
- 法令線などの外貌に関して
- その他( )

4. 現在まで、全身的な疾患で指摘・通院・治療をされていることはありますか。

- 特にない       心臓疾患       腎臓疾患       肝臓疾患       肝炎(      型)
- 血液疾患       高血圧(最高:      最低      )       てんかん       ぜんそく
- アレルギー疾患(花粉症・アレルギー性鼻炎・アトピー性皮膚炎・その他:      )
- 糖尿病       甲状腺機能亢進症       貧血

\* のまれている薬はありますか(無・有:      )

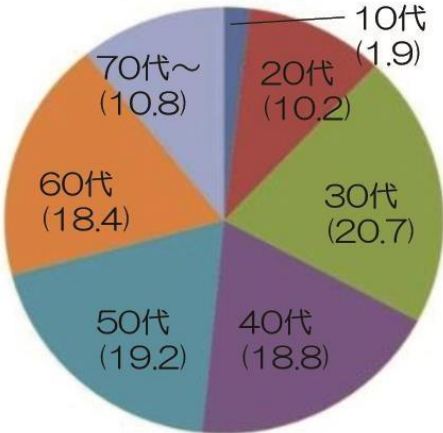
\* 薬や食べ物でアレルギーはありますか(無・有:      )

\* たばこを吸われますか(吸わない・やめた:      年前・吸っている:1日      本)

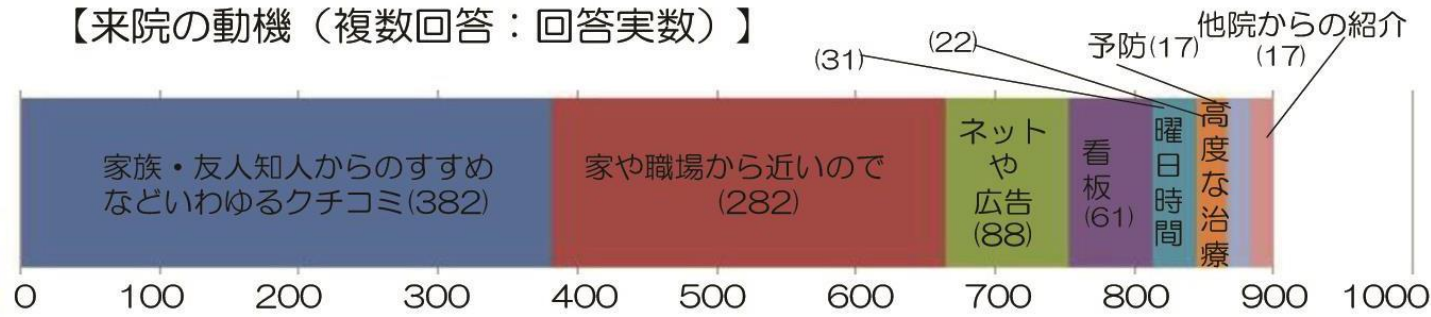
\* 歯を抜いたとき、けがをしたときに血が止まりにくかった経験はありますか(無・有)

\* 妊娠の可能性はありますか(無・有:      )      \* 授乳中ですか(いいえ・はい)

【年代%】



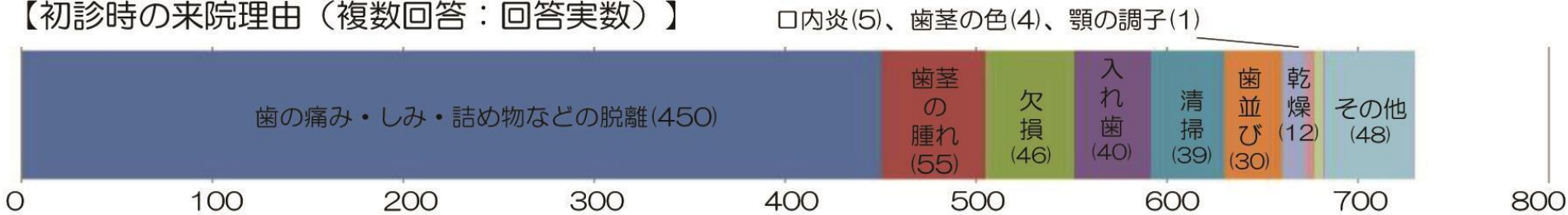
【来院の動機（複数回答：回答実数）】



歯科医院への来院動機として最も多いものは、いわゆるクチコミであり、通院の利便性が続いている。したがって、歯科でアンチエイジングを実践する場合においては、その診療内容で新規患者の獲得を狙うよりは、むしろ、既に通院されておられる方への治療の付加価値として考える方が現実的と思われる。広告や看板・治療内容の外へのアピールはその次の段階と思われる。

**→アンチエイジング医療の提供の初めは、新患獲得や当該治療からの増収を目的とするのではなく、既存の患者・治療に対する付加価値として位置づける！**

【初診時の来院理由（複数回答：回答実数）】

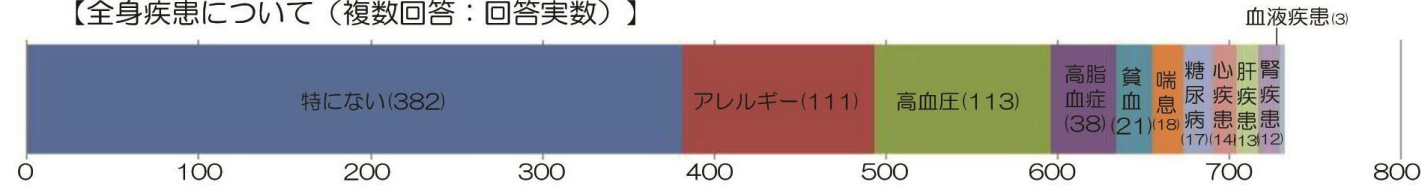


歯科医院に来院する理由は、歯の痛みや脱離など、直接生活に不便を感じる時（症状のあるとき）というのが一般的であり、アンチエイジング医療の実践の切り口としては、単に健康長寿といった漠然としたエンドポイントではなく、こうした具体的な症状を起こさないように予防するという姿勢を明確に患者に示すことが効果的と考えられる。

**→アンチエイジング医療を提供する際、具体的な症状の予防という姿勢を強調！**

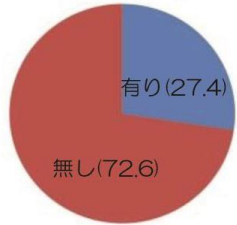


【全身疾患について（複数回答：回答実数）】

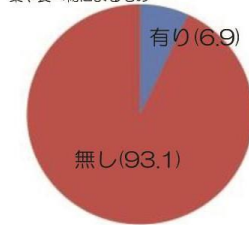


半数近くの患者が何かしら身体の不調も含め全身疾患の問題を抱えている。いずれの疾患も、歯周病等の口腔疾患との関連が示唆されているものであり、歯科医院でサプリメントを適正に利用した食生活習慣の改善のお話をする際にも、こうした問診票の回答結果を参照しながら行うとより効果的であると思われる。また、健康食品と気づかずに健康食品を摂取していることや、同一成分を異なる保健の用途に用いて過剰摂取する可能性もあるため注意が必要である。

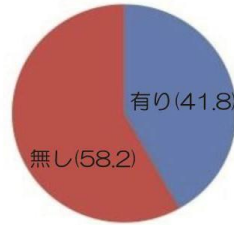
【服薬の有無%】



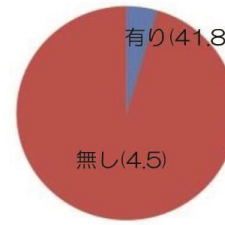
【アレルギーの有無%】  
薬や食べ物によるもの



【健康食品利用の有無%】

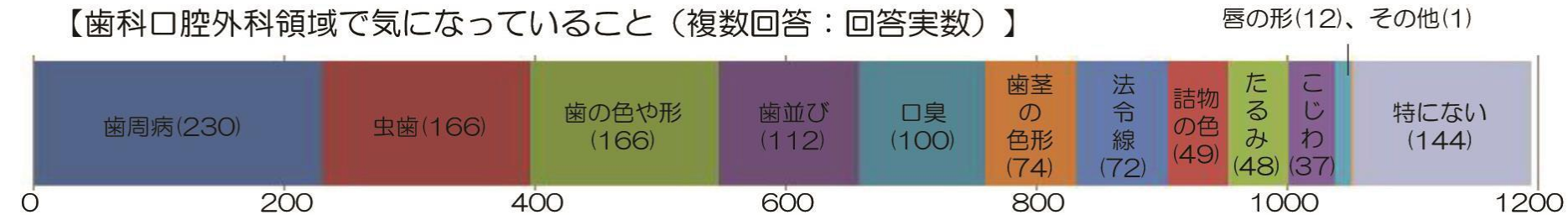


【出血傾向の有無%】



→ 歯科医院に来院される患者の半数は、何らかの全身疾患を持っている！  
売れ筋と考えられるサプリはアレルギー・血圧・血中脂質・貧血に対するもの。

【歯科口腔外科領域で気になっていること（複数回答：回答実数）】



唇の形(12)、その他(1)

問診事項の中に、クリニックが提供したい診療内容を入れることによって、より具体的に患者にクリニックの姿勢を示すことができると考えられる。今回のアンケート（問診）内容では、見た目のアンチエイジングを中心とした質問項目としたところ、詰め物の色よりも、法令線のほうが気になったり、法令線と口元のたるみや小じわを合わせると、虫歯に匹敵する程のニーズがあることがわかる。

→ 法令線やたるみ・小じわ・唇に対する問題は、虫歯と同等の潜在ニーズがある！

## 歯科治療に関するご希望について

1. 次の①～⑤に関して、歯科治療を受けるに当たり、重要視する優先順位をおうかがいたします。

- ① 詰め物・かぶせもの・入れ歯などが、できるだけ長く使えること(耐久性を重視)
- ② 治療を受けた部位が、自然に美しく見えること(見た目を重視)
- ③ 治療をした部位の病気が再発する可能性をできるだけ少なくすること(再発リスクの低減を重視)
- ④ 金属アレルギーになりにくいなど、お体にとってやさしいこと(安全性を重視)
- ⑤ 自然の歯のように、できるだけ違和感がなくかめるようにすること(機能性を重視)

2. 治療に関するご希望について、最もご希望に近いものを次の中から選び(○)をつけてください。

なお、治療を受けていながらこのご希望は変わってゆくことがあることを私どもは経験上理解しております。

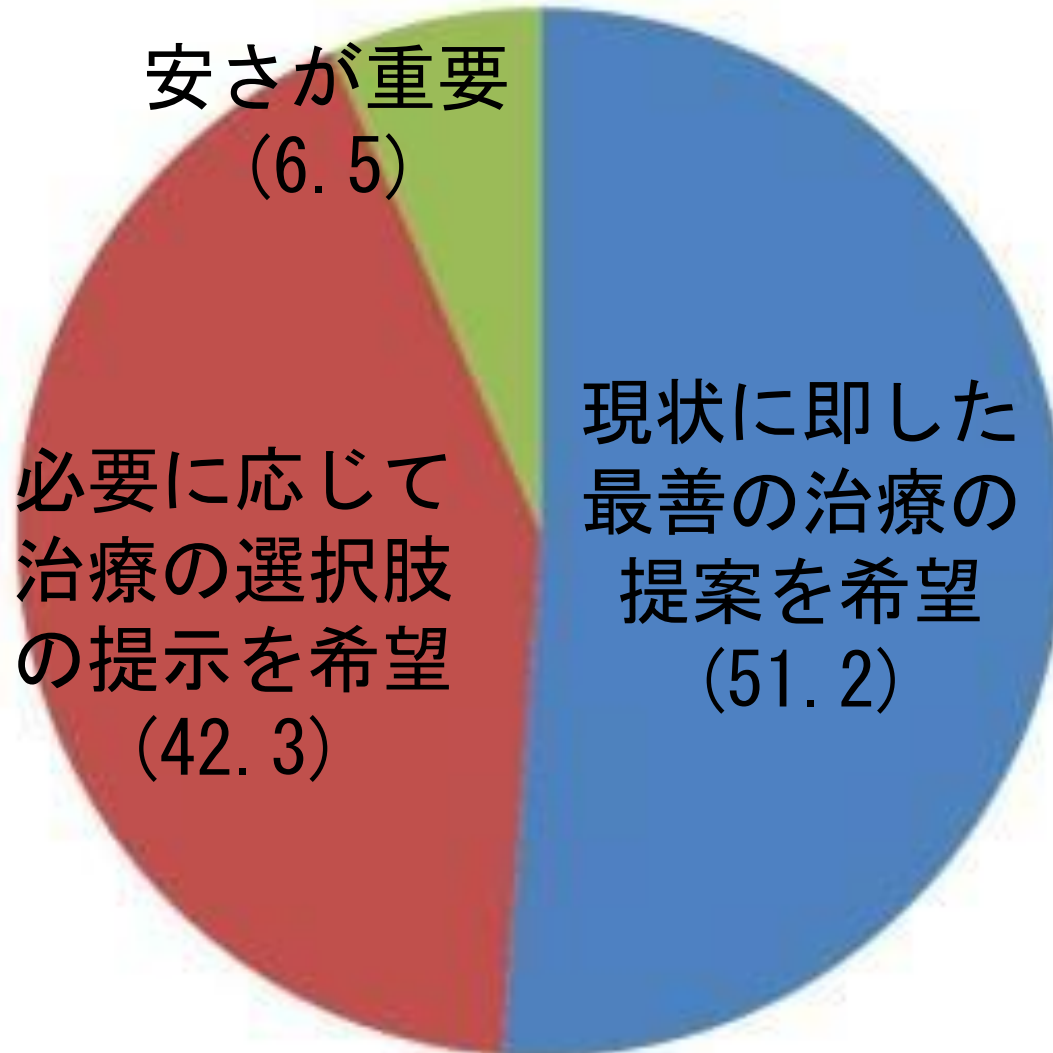
- ( ) 上記の優先順位よりも、とにかく治療にかかる費用が少ない事が最も重要と考えている。
- ( ) 費用は少ないほうがよい。ただ、上記の内容も考えて必要に応じて治療の選択肢を示してもらえると助かる。
- ( ) 費用(自費も含め)は少ないほうがよいが、自分の現状に即した最善と思われる治療の提案もあるとよりよい。

## 【治療に関する優先順位】

1. 再発リスクの低減
2. 安全性（金属アレルギー等）
3. 見た目を重視
4. 機能性（違和感なく咬める）
5. 耐久性（長く使える）

この結果は、あくまでも参考ということで、  
目指したのは次のスライドの結果。

# 【治療に関する希望%】





3. 次の項目のうち、該当する番号を( )内をお願いいたします。1知っていた 2聞いたことはある 3知らなかった

- ・麻酔をするときに、「塗り薬」で表面麻酔をしてから行う方法がある( )
- ・子供さんの治療の場合、すぐに治療に入らず「慣れ」からはじめてゆく方法が学問的に確立されている( )
- ・定期的に歯のお掃除に来ている方はそうでない方よりも残存歯数が多いというデータがある( )
- ・歯の数が多く人ほど、他科も含めてその方の負担する医療費が少ないというデータが出ている( )
- ・サプリメント(健康食品)の中には、医薬品の効果に影響を及ぼすものがある( )
- ・歯科で出す薬と他の科で出す薬には、重複するものや作用に影響を与えあうものがある( )
- ・健康食品だけでは病気を治すことはできない( )
- ・歯科医院でも、サプリメントや化粧品の相談ができるところがある( )
- ・歯科医院でも、お口元のしわとりやリップ形成など、美容外科的な治療ができる場合がある( )
- ・歯科医院でもお口の周りからお顔にかけてのエステを行っているところがある( )

4. 治療の内容に関しまして、ご希望する項目にチェックをお願いします(いくつでも結構です)

\* 歯科の病気は、口内炎などのごく一部を除き、自然治癒が困難です。痛くなる前に治しておくか、痛くなってから治すか(この場合、費用も時間・回数もたくさんかかります)のご選択も含めて、ご自由にお選びください。

- とりあえず痛いところ・気になる部分だけ治したい
- やはり悪いところはより悪くなる前に何とかしたい
- 他に悪い部位があれば、治療の必要性を含めて説明してもらえると助かる(する・しないは都度選択)
- 仕事・進学・引っ越しなどで、通院できる時期にリミットがある
- 麻酔をするときには表面麻酔をしてほしい
- 1回の治療時間を短くしてほしい(回数よりも時間を重視)←お昼休みの合間を抜けてこられる方等
- 1回の治療時間を長くしてほしい(時間よりも回数を重視)←この場合、ご予約が取りにくい時間帯があります。

5. これまでの歯科治療(他院も含む)で、不安・不満だった点がございましたらチェック・記入をお願いします。

- 何をされるのかという説明がない
- いきなり歯を削られたことがある
- 勝手に自費にされた
- 健康食品の話をしたら「そんなもの効かない!と一蹴された
- 自分の話をあまり聞いてくれない
- 子供が泣くとあからさまにいやな態度をとられた
- 自費も考えたかったのに勝手に保険にされた
- その他(ご自由にお書きください)

歯科治療に対するワガママにはデメリットもあることをさりげなく教える。  
他院でのトラウマを聞くことで、パーソナルサービスとしての「べからず集」を作る。

2. 問診時のカウンセリングから始める健康チェック  
栄養問題・潜在的な疾患の問題  
体の抗酸化力の問題・ココロの問題

血液検査やメンタルクリニック等での検査結果  
と同等レベルの精度をもつ  
「HQCチェック」による話題提供

未病予防カウンセリングシステム特許第3194666号

未病判定方法特許第5683253号

うつ症状判定方法特許出願中

# HQCチェックのHPを検索

https://www.hqc.jp/subtop?k=ndIv55Bkq2sHkw

歯科 ヒアルロン酸 ポツリ... HQCチェック (サブトッ... x

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H)

わたしたちは、無意識的に発信されている人間の自覚症状と栄養素や心的バランスの関係性を、統計データによる実証をもとに10数年間分析し、学会へ論文を発表、特許取得を行いました。

**HEALTH QUALITY CONTROL**

HQCチェック®  
お薬じゃない。あなたのカラダとココロは、食べ物の栄養素でできている。

**新規会員登録**

**新規会員登録**

医療予防カウンセリングシステム-特許公開番号 特開平7-296088  
 薬剤判定方法-特許公開番号 特開2012-1438501  
 ラブ痛判定方法-特許公開番号

**HQC** 3か月に一度  
あなたの自覚症状をインターネットでチェック

13:59  
2016/03/26



わたしたちは、無意識的に発信されている人間の自覚症状と栄養素や心のバランスの関係を、統計データによる実証をもとに10数年間分析し、学会へ論文を発表、特許取得を行いました。



HQCチェック®  
お薬じゃない。あなたのカラダとココロは、食べ物の栄養素でできている。

会員登録



✓ シリアルNo.入力

会員の方はこちら

- 疾病予防カウンセリングシステム-特許番号 第3194666号
- 疾病判定方法-特許番号 第568253号
- うつ病判定方法-特許出願済

HQC® 3か月に一度  
あなたの自覚症状をインターネットでチェック



3. 口腔粘膜で出来る遺伝子検査・生活指導  
(歯周病関連としてメタボ関連遺伝子等)

イービーエス株式会社

# EBS

科学的根拠に基づいたセルフメディケーションを目指しています

お問い合わせ

- HOME
- 会社概要
- 企業理念
- 事業内容
- 研究開発
- 倫理指針
- 採用情報



Evidence Based Self-medication

**登録衛生検査所**  
EBSセルフメディケーション  
リサーチラボ

[Click >>](#)

**体質検査キットご購入  
ご検討中のお客様へ**

**ハーティ薬局**

[Click >>](#)

**最新ニュース**

2016/02/18  
2016年3月25日(金) 野村証券広島支店において、倫理審査委員会外部委員の土肥博雄先生(日本赤十字社中四国ブロック血液センター所長)による「夢の治療を求めて～究極の予防～」というテーマのセミナーが行われます。

2015/12/22  
コールセンター年末年始お休みのお知らせ  
2015年12月29日(火)～2016年1月3日(日)まで、お休みとさせていただきます。2016年1月4日(月)から通常業務となります。何卒、ご了承を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

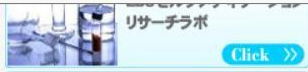
2015/09/04

**PICKUP**

**GENOTYPIST®**  
**遺伝子検査キット**  
**シリーズ**

現場からのメッセージ  
**医療機関の声**

**おくすり遺伝子検査®**



体質検査キットご購入  
ご検討中のお客様へ



EBS Evidence Based Selfmedication  
各ブースへの  
出展のご案内

2016/02/18

2016年3月25日(金) 野村証券広島支店において、倫理審査委員会外部委員の土肥博雄先生(日本赤十字社中四国ブロック血液センター所長)による「夢の治療を求めて ～究極の予防～」というテーマのセミナーが行われます。

2015/12/22

コールセンター年末年始お休みのお知らせ  
2015年12月29日(火)～2016年1月3日(日)まで、お休みとさせていただきます。2016年1月4日(月)から通常業務となります。何卒、ご了承を賜りますよう、宜しくお願ひ申し上げます。

NEWS 知らせ

GENOTYPIST® シリーズ EBS 遺伝子検査キット 開発商品

	<b>GENOTYPIST®</b> アルコール感受性遺伝子分析キット 「適正飲酒」と「健康リスク」の判定 あなたの将来を監査します。 (口飲粘着専用キット)		<b>GENOTYPIST®</b> アルコール感受性遺伝子分析キット 「適正飲酒」と「健康リスク」の判定 あなたの将来を監査します。 (口飲粘着専用キット)		<b>GENOTYPIST®</b> ダイエット遺伝子分析キット 今までダイエットが続かなかつたへ それは持って生まれた肥満遺伝子 によるものが大きいからです。 (口飲粘着専用キット)
--	---	--	---	--	---

ISO認証

EBSは情報セキュリティマネジメントシステムの国際規格「ISO/IEC 27001:2013」の認証を取得し(本社およびEBSセパ行「イオンリサーチ」)、厳重な管理体制を構築することで、個人情報漏洩には細心の注意を払っています。



遺伝子の基礎から最新情報まで分かる EBSの遺伝子カレッジ



おくすり遺伝子検査®  
おくすりと遺伝体質の関係



アルコール代謝について  
●アルコール脱水素酵素 (ADH1B)  
●アルデヒド脱水素酵素 (ALDH2)

遺伝子検査キット採用医療機関

東京赤十字・原爆病院  
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL  
東京衛生病院



商品検索

- カテゴリー
- すべての商品
  - 遺伝子検査
  - サプリ・プロテイン
  - スキンケア

新規会員登録 >

●ポイント確認 ●注文履歴



**DNA SLIMが**  
選ばれる理由

公式Facebookページ

商品のご注文や  
ご質問・ご相談は  
こちら

お客様サポートセンター  
**0120-948-832**  
10:00~18:00 携帯OK  
※土日祝お休み

2016年 03月

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

### DNA SLIM ダイエット遺伝子検査



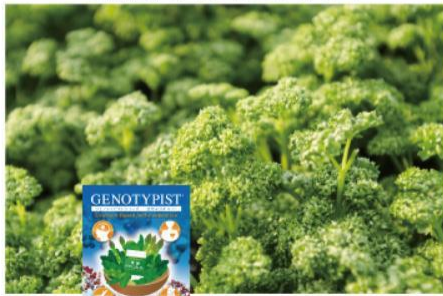
5種類の遺伝子を検査し、  
あなたに合ったダイエット法を  
ご提案します。

### DNA EXERCISE エクササイズ遺伝子検査



運動種目の選定、  
有効なトレーニングに  
役立ちます。

### GENOTYPIST 葉酸代謝遺伝子検査

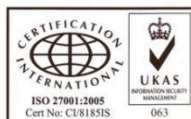


あなたの「葉酸」、  
足りていますか？

### GENOTYPIST アルコール感受性遺伝子検査



自身のアルコール体質を知る



ジェノタイプスト

# GENOTYPIST™

## 遺伝子分析結果レポート

In today's world, the struggle to combat lifestyle-related diseases is becoming more important than ever. Examples of such maladies include diabetes, hypertension, hyperlipidemia, and cancer, to name but a few. Adverse lifestyle choices combined with genetic factors may increase the risks posed by these illnesses. Ultimately, primary prevention is the first line of defense against lifestyle-related diseases.

Our approach involves first carefully take into account the unique genetic factors that define specific individuals. This allows us to propose specially tailored, optimal primary prevention strategies to fight lifestyle-related diseases. In addition to genetic traits, important influences on the development of lifestyle-related diseases include diet, smoking, the use of alcohol, and mental stress.

In our efforts to stem the tide of lifestyle-related diseases, we place particular emphasis on primary prevention.

Our products, services and intelligence are based on the latest scientific advances, and they exemplify our commitment to improving the health and wellbeing of people everywhere.

EBS

## 発 送 目 録

### ダイエットサポート DNA SLIM 分析レポート

受付日	2012年4月2日
報告日	2012年5月15日

お客様番号 S1108001

〒 731-0138  
 広島県広島市安佐南区祇園3-26-3

EBS 花子 様

送付書類 (頁数)	種 別	部 数
1 (1ページ)	DNA SLIM 分析レポート : 分析結果とアドバイス	1 部
2 (1ページ)	DNA SLIM 分析レポート : 食事のアドバイス	1 部
3 (1ページ)	DNA SLIM 分析レポート : 運動のアドバイス	1 部
4 (1ページ)	DNA SLIM 分析レポート : ダイエットプラン	1 部
5 (1ページ)	DNA SLIM 分析レポート : 各遺伝子の説明と分析結果	1 部
6 (1ページ)	DNA SLIM 分析レポート : 参考文献一覧	1 部
7 (1ページ)	DNA SLIM 分析レポート : 食行動判定結果	1 部

分析結果及び個人遺伝情報についてのお問合せは下記へお願い致します。

お問い合わせ先: イービーエス株式会社 コンシェルジュデスク

**フリーコール(通話料無料) : 0120-050-595**  
 営業時間 (10:00 ~ 18:00 定休日: 土日祝)

分 析 機 関 : イービーエス株式会社

EBS セルフメディケーションリサーチラボ  
 衛生検査所登録番号: 第9470号  
 〒731-0138 広島県広島市安佐南区祇園 3-26-3

EBS



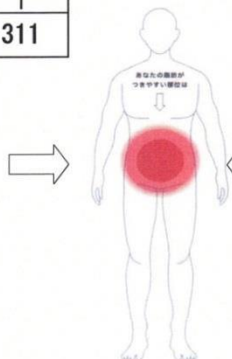
お客様番号	S1108001	
フリガナ	EBS ハナコ	サマ
ご氏名	EBS 花子 様	
お受付日	2012年4月2日	
ご報告日	2012年5月15日	

EBS 花子 様は、遺伝的に「高カロリー嗜好タイプ内臓脂肪型肥満」体質です。

## 遺伝子分析結果とアドバイス

遺伝子	結果	遺伝子	結果
FT09939609	3	ADRB3	3
FT01558902	1	UCP-1	1
		ADRB 2	1
タイプは	31	タイプは	311

中央の人は、分析結果から  
●『皮下脂肪型肥満』タイプの体質は黄色、  
●『内臓脂肪型肥満』タイプの体質は赤色、  
●『混合型肥満』タイプの体質は緑色として、脂肪が付きやすい部位を示しています。  
一般にその方の体質は、先天的な遺伝による要素が30%、生活習慣などの要素が70%と言われています。  
本肥満遺伝子分析キットは、遺伝的な体質をお調べして、その特徴をご確認頂く事を目的としております。



## BMIで現状チェック

体格指数 (BMI)	
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	30.0
身長 (cm)	158.0
体重 (kg)	75.0
標準体重 (kg)	54.9

あなたは	肥満の判定基準 <sup>*1)</sup>	
	BMI	判定
	18.5未満	低体重
	18.5-25未満	標準体重
	25-30未満	肥満(1度)
	30-35未満	肥満(2度)
	35-40未満	肥満(3度)
	40以上	肥満(4度)

<sup>\*1)</sup> 2000年 日本肥満学会 肥満診断基準検討委員会資料引用

## 分析結果

■遺伝子の分析結果から、変異したFT0遺伝子rs9939609を両方の親から受継いだ31タイプのあなたは、体質的にカロリーの高い食べ物(脂肪が多く甘いもの)を選択する傾向が強く、非常に太りやすい「高カロリー嗜好タイプ」です。一般的な肥満に最も強く関連することが最近の研究から報告されています。

■また変異したADRB3遺伝子を両方の親から受継いだ311タイプのあなたは、1日の基礎代謝量は標準タイプよりも約-215kcal低く太りやすい体質です。炭水化物(糖質)の代謝が低い体質であると言えます。

■お腹回りに脂肪が付きやすい内臓脂肪型タイプです。

## ダイエットプラン

現在数値		目標数値		BMI22で設定
311 型		目標体重	54.9	kg
性別 女	体格指数BMI 30.0	体重減	20.1	kg
年齢 52	基礎代謝量(標準) 1,100 kcal	お腹周り減	6	cm
身長 158.0 cm	あなたの安静時代謝量(増減) -215 kcal			
体重 75.0 kg				
お腹周り 95.0 cm				

※目標数値で(――)が表示されている場合は、標準値または、標準値以下のための数値には表していません。

## ■ EBS 花子 様のダイエットプランは 20.1 kgです。

■あなたの肥満体質は、高カロリー嗜好&内臓脂肪タイプです。31311型のあなたは、カロリーの高い高脂肪食を選択する傾向があります。また1日の基礎代謝量が標準より-215kcalと低いので体質的には太りやすいタイプです。ダイエットプランとしての摂取カロリーは、男性の方は1600kcal、女性の方は1300kcalを目安とした食事をお勧めします。

■運動は、週2回、週3回、週6回のように分割も良いですが、習慣をつけることをお勧めします。あなたの運動は、ウォーキングをお勧めいたします。

ダイエット目標シート ~1ヶ月2kgの減量を目標に計算してみましょう!~

- 現在のあなたの体重は 75 kg です。
- 身長を元に算出される目標体重は 54.9 kg です。目標体重との差は、 20.1 kg です。

③ EBS 花子 様は、現在の体重が標準より 20.1 kg多い為、減量をお勧めします。  
1ヶ月に2kgずつ減量をする、約 10.0 ヶ月が目標達成までの期間です。

- ④ 体重を1kg減らすためには、約7,000kcal消費することが必要です。  
目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は、 140,554 kcalです。  
1ヶ月に2kgずつ減量するためには、1日当たり減らすエネルギーは、 467 kcalです。<sup>\*1)</sup>  
※1ヶ月を30日として計算しています。(――)が表示されている場合は、標準値または標準値以下のための数値には表していません。

- ⑤ そのエネルギーはどのように減らしますか?  
※2ページ目の結果から、あなたの安静時代謝量数値が加算されます。  
あなたが、1日当たり減らすエネルギーは、<sup>\*1)</sup>の数値から、 467 kcal/日ですが、遺伝的な体質による遺伝子に変異のない人と比較して、基礎代謝量が -215 kcal/日、少ないため1日当たり、あなたが減らすエネルギー量の合計は、 682 kcal/日になります。  
★ EBS 花子 様のおすすめするダイエット目標は!  
1日当たり運動で減らすカロリーは 150 kcal/日、食事で減らすカロリーは 532 kcal/日です。  
※(――)が表示されている場合は、標準値または、標準値以下のための数値には表していません。

ご注意 ※体重1kgに対してたんぱく質摂取量1gです。極度なたんぱく質制限にはご注意ください。



## 食事のアドバイス



■FT0が31型「高カロリー嗜好タイプ」のあなたは、体質的にカロリーの高い高脂肪食（脂肪が多く甘いもの）を選択する傾向が強いタイプです。いわゆるジャンクフード派的食行動が強いので少し控え目にしましょう。また311型「内臓脂肪型肥満」のあなたは、糖質【ご飯・麺・パンなど（炭水化物）】の代謝が低いので、過剰に摂りすぎるとお腹まわりに脂肪が付きやすくなります。

■食事は特に、ご飯、麺、パンなど（炭水化物）は今までより半分～2/3に控えましょう。野菜を中心に魚貝類や肉類をバランスよく摂りましょう。食べる順番は、野菜からゆっくりとよく噛んで摂りましょう。サラダドレッシング（香辛料や酢・しそ油・にんにくオイル）にも気を遣いましょう。白い食材より茶色い食材（白米より玄米、白いパンより全粒パン）をお勧めします。またどうしてもご飯が半分では物足りない方には、マンナン入りご飯がお勧めで一膳でもOKです。コンビニ弁当でも、ご飯類は少なめで野菜サラダを一品つけると良いでしょう。最近ではカロリー表示がされているので、意識されると意外と楽しく食事が摂れるようになります。

■栄養サポートとしては、糖質の代謝を高めるα-リポ酸（食品では、じゃがいも、ほうれん草、ブロッコリー、トマト、にんじんなどの野菜やレバーなどに多く含まれています。）脂肪分解酵素のリパーゼを活性化させる働きがあるたんぱく質（アミノ酸）を摂取することにより、あなたのダイエットをサポートします。

### おすすめメニュー

■カロリーの調整は大変ですが、カロリーオーバー気味の翌日はカロリーコントロールフードをおすすめします。良質のたんぱく質（大豆・乳たんぱく配合）を摂りましょう。例えばプロテインシェイク（低たんぱくでビタミン・ミネラルがバランスよく配合）1食111kcalと簡単にカロリー調整ができます。またおからビスケット（53kcal）を併用すると1食分164kcalです。週のうち2～3回摂ることでスムーズにカロリーコントロールができます。  
※体重1kgに対してたんぱく質摂取1g必要です。

カロリーコントロール\*  
（プロテインシェイク+おからビスケット）  
約164kcal



### おすすめ食材

■ビタミンB1を多く摂るように心がけましょう。  
■不足すると糖質の代謝がうまく行われません。  
■ビタミンB1を多く含む食材：小麦胚芽・豚ひれ・ほしのり・ごま・生ハム・大豆・たらこ・玄米

### おすすめ間食

■低カロリーで食物繊維が多く含む食材  
おからビスケット・こんにやくゼリー・パイナップル

### 控えた方がよい物

■丼物や麺類などの単品料理、清涼飲料水、砂糖を多く含む甘い物。

### ご注意

■1日の総摂取カロリーが基礎代謝量を下回らないように食事をしてください。  
■BMIが、18.5未満のやせすぎの方は、健康上ダイエットはおすすめ出来ません。

### 食事対比表



## 運動のアドバイス



■31311型のあなたは、有酸素運動をお勧めします。お勧めメニューは、ウォーキングです。  
20分までの消費される脂肪→血中の脂肪  
20分後から消費される脂肪→内臓・皮下脂肪（体脂肪の燃焼）

■目標は、1日1万歩【約1時間】いつでも、どこでも、楽しく歩きましょう（週7万歩）！自分に合った運動でいい汗をかきましょう。（週合計60分）

■1日1時間の運動で肥満遺伝子の影響を大幅に軽減するという報告もあります。

## EBS 花子 様のエネルギー消費量にかかる運動時間

あなたのエネルギー消費量にかかる運動時間の目安としてご参考ください。	100kcal消費する時間	150kcal消費する時間
ウォーキング	18	27
水泳(平泳ぎ)	7	10
自転車(時速10km)	17	25
ゴルフ	16	24
ジョギング(軽め)	10	14
ランニング	9	13
テニス	9	14

あなたの体重別でわかる

筋肉トレーニング

スクワット

腹筋

腕立て伏せ

参考）日常生活時のエネルギー消費量（単位：kcal/kg/分（日本体育協会スポーツ科学委員会）より）健康・体力づくり事業財団2001.6月発行

### 有酸素運動とは

酸素を十分に取り入れ、その酸素によって、体内の脂肪を燃焼させてエネルギーを発生させる運動のことです。ウォーキングやジョギング、サイクリングなどがこれにあたり、筋肉に対して適度に負荷の低い運動を長時間続けるという特徴があります。

### 筋肉強化運動とは

エネルギーを生み出すには基本的に酸素を必要としない運動のことです。筋肉中のグリコーゲンを燃焼させることによって、パワーを生み出します。スクワット、腕立て伏せ、ウエイトトレーニングなど、筋肉に対して適度に負荷の高い激しい運動となります。

### 運動をするためのご注意

- ・健康に不安のある方は医師に相談してから実施しましょう。
- ・体調の優れないときは実施しないでください。また運動中気分が悪くなったときは、直ぐに中止してください。
- ・よくストレッチしてから始めましょう。
- ・体調や体力にあわせて無理のないように調整しましょう。



## EBS 花子 様の 食行動判定結果

食事内容のスコア **17点** 食動機スコア **22点** 満腹・空腹感のスコア **15点**

### 女性

〈食事内容〉 スコア範囲：7~28点(正常体重者：11点)

あなたのスコアの位置です。



理想的(~7点)

標準(8~14点)

偏食傾向(15~28点)

〈食動機〉 スコア範囲：9~36点(正常体重者：18点)

あなたのスコアの位置です。



理想的(~13点)

標準(14~22点)

過食傾向(23~36点)

〈空腹・満腹感〉 スコア範囲：6~24点(正常体重者：10点)

あなたのスコアの位置です。



理想的(~7点)

標準(8~12点)

鈍感傾向(13~24点)

1: 空腹・満腹感

15点

25

20

15

10

5

0

- 1: 空腹・満腹感
- 2: 食動機
- 3: 食事内容

食事内容に、偏りがみられます。理想的な栄養バランスを実現するための近道として、「主食・主菜・副菜」の3つを組み合わせる方法があります。主食とは、米、パン、めん類などの穀類です。成人の1食の主食は、約250kcalが適量です。たとえば、ごはん茶碗1杯(150g)は約250kcal、食パン1枚(60g)は約160kcalになります。主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理です。主菜は1食1皿を目安にして、とり過ぎないようにすることがポイントです。また、副菜とは、野菜などを使った料理です。副菜は、1日合計5~6品以上とすることを目標とし、1食あたり1~2品、見た目には主菜の倍量になるように心がけましょう。

食事内容

食動機

空腹・満腹感

食動機に、特に大きな問題は認められません。

満腹感を感じにくい場合は、まずはよく噛む習慣をつけることが大切です。よく噛むこと(一口30回以上)で、少ない食事で満腹感を得られます。普通に食べた人より、よく噛んだ人の方が食事量を約23%少なくなることが報告されています。よく噛むことで、脳のセロトニン量が増え、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことにつながります。

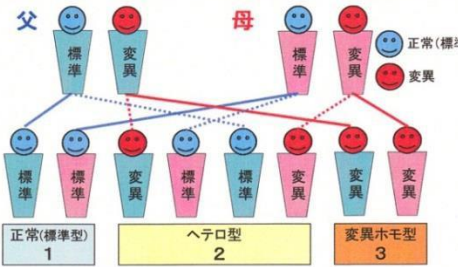
3: 食事内容 17点

理想的範囲以内のスコアです。  
あなたの現状のスコアです。

## 各遺伝子の説明

《食行動調節系遺伝子》	
遺伝子のタイプ	働き
FTO (9939609多型)	FTO(脂肪量および肥満関連遺伝子)は主に食欲中枢の視床下部で発現し、変異型はカロリーの燃焼に影響しますが、新陳代謝を抑制し、エネルギー消費効率を下げてます。食べ物の選択とカロリー摂取量に影響。本能的に高カロリー食や過食し易い傾向にあります。このタイプの方は1食事あたり約100kcal多く摂取することがわかってきました。一般的な肥満に最も強く関連することが知られています。
FTO (1558902多型)	FTO(脂肪量および肥満関連遺伝子)は、最も肥満との相関がみられる遺伝子です。変異型は肥満のリスクが70%も高くなるという報告があります。摂取行動やBMIに大きく関与しています。

《エネルギー代謝調節系遺伝子》	
遺伝子のタイプ	働き
ADRB3 (Trp64Arg多型)	ADRB3は脂肪細胞、腸や肝臓に存在しています。インスリンの調整に関わるホルモンで、ADRB3が正常に働けば、脂肪を分解しやすいという信号を送ります。変異型は信号がストップして、脂肪の分解や熱産生が悪くなります。正常(標準)タイプに比べ基礎代謝が約215kcal低くなります。別名俊約遺伝子と呼ばれています。体型は内臓脂肪型肥満。
UCP1 (A-3826G多型)	UCP1は、脂肪燃焼する褐色脂肪酸に多く存在しています。体内の熱産生を調整する働きをします。UCP1が正常(標準)に働けば、脂肪細胞が活性化されて脂肪をどんどん燃焼します。変異型は脂肪の分解能力が低く体脂肪の蓄積やBMIの増加につながります。正常(標準)タイプに比べ基礎代謝が約85kcal低くなります。別名俊約遺伝子と呼ばれています。体型は皮下脂肪肥満(特に下半身に脂肪が付きやすい)。
ADRB2 (Arg16Gly多型)	ADRB2は、ADRB3やUCP1と異なり、変異している事で基礎代謝が増える遺伝子です。すなわち食べても太りにくいタイプです。正常(標準)タイプに比べ基礎代謝が約170kcal高くなります。別名浪費型遺伝子と呼ばれています。ただし、たんぱく質も代謝されやすく、筋肉が衰えやすくなります。そのため筋肉が衰えると基礎代謝が低下し、このタイミングで太ると痩せにくいタイプといわれています。



### 分析は3タイプに判定

人の遺伝子は、父親と母親の2つの対立遺伝子の組み合わせで判定します。

正常ホモ型(標準型) 1	両方の親から正常型を受け継いでいます。
ヘテロ型 2	片方の親から正常型を、もう片方の親から変異型を受け継いでいます。
変異ホモ型 3	両方の親から肥満の関わる変異型を受け継いでいます。

### 分析結果

※ ○は、あなたに該当するタイプです。

対象遺伝子多型	正常ホモ	ヘテロ	変異ホモ	分析結果	判定	31311タイプ
《食行動調節系遺伝子》						
FTO (9939609多型)	×	×	○	変異ホモ型	3	高カロリー嗜好タイプ
FTO (1558902多型)	○	×	×	標準型	1	—
《エネルギー代謝調節系遺伝子》						
ADRB3 (Trp64Arg多型)	×	×	○	変異ホモ型	3	-215 kcal/日
UCP1 (A-3826G多型)	○	×	×	標準型	1	0 kcal/日
ADRB2 (Arg16Gly多型)	○	×	×	標準型	1	0 kcal/日

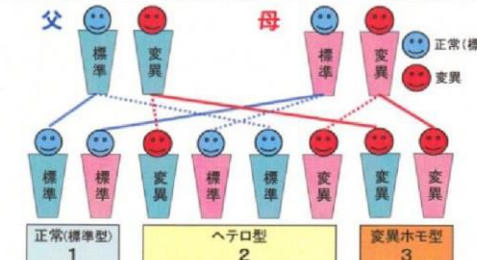
EBS 花子 様の分析結果は **高カロリー嗜好タイプ内臓脂肪型肥満** **-215**

(kcal/日)



各遺伝子の説明

《食行動調節系遺伝子》	
遺伝子のタイプ	働き
FTO (9939609多型)	FTO(脂肪量および肥満関連遺伝子)は主に食飲中脳の視床下部で発現し、変異型はカロリーの燃焼に影響させませんが、新陳代謝を抑制し、エネルギー消費効率を下げます。食べ物の選択とカロリー摂取量に影響。本能的に高カロリー食や過食し易い傾向にあります。このタイプの方は1食あたり約100kcal多く摂取することがわかってきました。一般的な肥満に最も強く関連することが知られています。
FTO (1558902多型)	FTO(脂肪量および肥満関連遺伝子)は、最も肥満との相関がみられる遺伝子です。変異型は肥満のリスクが70%も高くなるという報告があります。摂取行動やBMIに大きく関与しています。
《エネルギー代謝調節系遺伝子》	
遺伝子のタイプ	働き
ADRB3 (Trp64Arg多型)	ADRB3は脂肪細胞、腸や肝臓に存在しています。インスリンの調整に関わるホルモンで、ADRB3が正常に働けば、脂肪を分解しなさいという信号を送ります。変異型は信号がストップして、脂肪の分解や熱産生が悪くなります。正常(標準)タイプに比べ基礎代謝が約215kcal低くなります。別名俊約遺伝子と呼ばれています。体型は内臓脂肪型肥満。
UCP1 (A-3826G多型)	UCP1は、脂肪燃焼する褐色脂肪細胞に多く存在しています。体内の熱産生を調整する働きをします。UCP1が正常(標準)に働けば、脂肪細胞が活性化されて脂肪をどんどん燃焼します。変異型は脂肪の分解能力が低く体脂肪の蓄積やBMIの増加につながります。正常(標準)タイプに比べ基礎代謝が約85kcal低くなります。別名俊約遺伝子と呼ばれています。体型は皮下脂肪肥満(特に下半身に脂肪がつきやすい)。
ADRB2 (Arg16Gly多型)	ADRB2は、ADRB3やUCP1と異なり、変異している事で基礎代謝が増える遺伝子です。すなわち食べても太りにくいタイプです。正常(標準)タイプに比べ基礎代謝が約170kcal高くなります。別名浪費型遺伝子と呼ばれています。ただし、たんぱく質も代謝されやすく、筋肉が衰えやすくなります。そのため筋肉が衰えると基礎代謝が低下し、このタイミングで太ると痩せにくいタイプといわれています。



分析は3タイプに判定  
人の遺伝子は、父親と母親の2つの対立遺伝子の組み合わせで判定します。

正常ホモ型 (標準型) 1 両方の親から正常型を受け継いでいます。

ヘテロ型 2 片方の親から正常型を、もう片方の親から変異型を受け継いでいます。

変異ホモ型 3 両方の親から肥満の関わる変異型を受け継いでいます。

分析結果 ※ ○は、あなたに該当するタイプです。

対象遺伝子多型	正常ホモ	ヘテロ	変異ホモ	分析結果	判定	31311 タイプ
《食行動調節系遺伝子》						
FTO (9939609多型)	×	×	○	変異ホモ型	3	高カロリー嗜好タイプ
FTO (1558902多型)	○	×	×	標準型	1	—
《エネルギー代謝調節系遺伝子》						
ADRB3 (Trp64Arg多型)	×	×	○	変異ホモ型	3	-215 kcal/日
UCP1 (A-3826G多型)	○	×	×	標準型	1	0 kcal/日
ADRB2 (Arg16Gly多型)	○	×	×	標準型	1	0 kcal/日
EBS 花子 様の分析結果は	高カロリー嗜好タイプ内臓脂肪型肥満					-215 (kcal/日)

参考文献

- Frayling TM et al. A common variant in the FTO gene is associated with body mass index and predisposes to childhood and adult obesity. Science. 316(5826): 899-894, 2007
- Hotta K et al. Variations in the FTO gene are associated with severe obesity in the Japanese. J Hum Genet. 53(6): 546-553, 2008
- Coelli JE et al. An obesity-associated FTO gene variant and increased energy intake in children. N Engl J Med. 359(24): 2558-2566, 2008
- Ruiz JR et al. Attenuation of the effect of the FTO rs9939609 polymorphism on total and central body fat by physical activity in adolescents: the HELENA study. Arch Pediatr Adolesc Med. 164(4): 328-333, 2010
- Hardy R et al. Life course variations in the associations between FTO and MCR4 gene variants and body size. Hum Mol Genet. 19(3): 545-552, 2010
- Spielotes EK et al. Association analyses of 249,796 individuals reveal 18 new loci associated with body mass index. Nat Genet. 42(11): 937-948, 2010
- Yoshida T et al. Mutation of  $\beta_3$ -adrenergic-receptor gene and response to treatment of obesity. Lancet. 346(8967): 1433-1434, 1995
- Walston J et al. Time of onset non-insulin-dependent diabetes mellitus and genetic variation in the beta-3-adrenergic-receptor gene. N Engl J Med. 333(6): 343-347, 1995
- Kawamura T et al. Association of  $\beta_3$ -adrenergic receptor gene polymorphism with insulin resistance in Japanese-American men. Metabolism. 48(11): 1367-1370, 1999
- Kim-motoyama H et al. A mutation of the beta 3-adrenergic receptor is associated with visceral obesity but decreased serum triglyceride. Diabetologia. 40(4): 469-472, 1997
- Kawamura T et al. Beta(3)-adrenergic receptor gene variant associated with upper body obesity only in obese Japanese-American men but not women. Diabetes Res Clin Pract. 54(1): 49-55, 2001
- Kurokawa N et al. The ADRB3 Trp64Arg variant and BMI: a meta-analysis of 44 833 individuals. Int J Obes (Lond). 32(3): 1240-1249, 2008
- Kogure A et al. Synergistic effect of polymorphism in uncoupling protein 1 and  $\beta_3$ -adrenergic receptor genes on weight loss in obese Japanese. Diabetologia. 41(11): 1399, 1998
- Nagai N et al. The -3826A-G variant of the uncoupling protein-1 gene diminishes postprandial thermogenesis after a high fat meal in healthy boys. J Clin Endocrinol Metab. 88(12): 5661-5667, 2003
- Sramkova D et al. The UCP1 gene polymorphism A-3826G in relation to DM2 and body composition in Czech population. Exp Clin Endocrinol Diabetes. 115(5): 303-307, 2007
- Sakane N et al.  $\beta_2$ -adrenoceptor gene polymorphism and obesity. Lancet. 353(9168): 1976, 1999
- Large V et al. Human beta-2 adrenoceptor gene polymorphism are highly frequent in obesity and associate with altered adipocyte beta-2 adrenoceptor function. J Clin Invest. 100(12): 3005-3013, 1997
- Meirhaeghe A et al. The effect of the Gly16Arg polymorphism of the beta(2)-adrenergic receptor gene on plasma free fatty acid levels is modulated by physical activity. J Clin Endocrinol Metab. 86(12): 5881-5887, 2001
- Kawaguchi H et al.  $\beta_2$ - and  $\beta_3$ -Adrenoceptor polymorphisms relate to subsequent weight gain and blood pressure elevation in obese normotensive individuals. Hypertens. Res. 29(12): 951-955, 2006
- 吉田俊秀 肥満症の遺伝子診断—テララーメイド型食事指導への応用 医学のあゆみ, 213(9): 837-840, 2005
- Michishita T et al. Evaluation of the antiobesity effects of an amino acid mixture and conjugated linoleic acid on exercising healthy overweight humans: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. J Int Med Res. 38(3): 844-859, 2010
- Tomas K et al.  $\alpha$ -Lipoic Acid Treatment Decreases Serum Lactate and Pyruvate Concentrations and Improves Glucose Effectiveness in Lean and Obese Patients With Type2 Diabetes. Diabetes Care. 22: 280-287, 1999
- Kamenova P Improvement of insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes mellitus after oral administration of alpha-lipoic acid. Hormons. 5(4): 251, 2006
- Biewenga GP et al. The pharmacology of the antioxidant lipoic acid. Gen. Pharmacol. 29(3): 315-331, 1997
- Erio P Brass Supplemental carnitine and exercise. Am. J. Clin. Nutr. 72(suppl) 618S-623S, 2000
- Pietrzak I et al. The role of carnitine in human lipid metabolism. Wiad. Lek. 51(1-2): 71-75, 1998
- Helene P. Jennifer SS et al. Nutritional supplementation with trans-10, cis-12-conjugated linoleic acid induces inflammation of white adipose tissue. DIABETES. 55: 1634-1641, 2006
- Sabine T et al. Effects of dairy products naturally enriched with cis-9, trans-11 conjugated linoleic acid on the blood lipid profile in healthy middle-aged men. Am. J. Clin. Nutr. 83: 744-753, 2006
- Ulf R et al. Effects of cis-9, trans-11 conjugated linoleic acid supplementation on insulin sensitivity, lipid peroxidation, and proinflammatory markers in obese men. Am. J. Clin. Nutr. 80: 279-283, 2004
- Michael W Pariza Perspective on the safety and effectiveness of conjugated linoleic acid. Am. J. Clin. Nutr. 79(suppl): 1132S-1136S, 2004
- Marsal N et al. Effect of an energy-restricted, high-protein, low-fat diet relative to a conventional high-carbohydrate, low-fat diet on weight loss, body composition. Am. J. Clin. Nutr. 81: 1290-1306.
- Leonie K et al. Effect of energy restriction, weight loss, and diet composition on plasma lipids and glucose in patients with type 2 diabetes. Diabeto Care. 22(6): 889-895, 1999
- Brinkworth GD et al. Long-term effects of a high-protein, low-carbohydrate diet on weight control and cardiovascular risk markers in obese hyperinsulinemic subjects. International J. of Obesity. 28(5): 661-670, 2004
- 厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2010年版)

# 遺伝子の持つ傾向から . . .

## 1. 糖質代謝によわい人

- 糖質の吸収を抑制するサプリメント  
→ 水溶性食物繊維等
- 糖化を抑制するサプリメント  
→ ハーブサプリメント等
- 糖質代謝を活性化するサプリメント  
→  $\alpha$  リポ酸等

**Dietary Supplement** 栄養補助食品

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。」 医療機関限定商品

## $\alpha$ -リポ酸プラス

3粒中  
 $\alpha$ -リポ酸100mg

本品は、 $\alpha$ -リポ酸を主体に、L-カルニチン  
コエンザイムQ10を、摂取しやすいカプセル  
にいたしました。

栄養成分表示 3粒 (855mg 中)

エネルギー	3.18kcal
たんぱく質	0.13g
脂質	0.04g
炭水化物	0.65g
ナトリウム	0.17g

内容量	1本 90カプセル
原材料名	L-カルニチンアマル酸塩、セラチン、 $\alpha$ -リポ酸、コエンザイムQ10 環状オリゴ糖包埋体、食物繊維含有デキストリン、乳糖、緑茶抽出物、ショ糖脂肪酸エステル、ビタミンB1、ナイアシン、カラメル色素
摂取目安	1日 3カプセル
保存方法	開封後はキャップをしっかり閉めてください。
販売者	株式会社メディカルコース 東京都中央区日本橋堀留町 2-6-6
製造者	サントレック株式会社 MES

賞味期限：2023年8月 MEDICAL USE



## 2. 脂質の代謝によわい人

- ・ 脂質の吸収を抑制するサプリメント  
→ 不溶性食物繊維等
- ・ 脂肪燃焼を促進するサプリメント  
→ カルニチン等

Dietary Supplement 栄養補助食品

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。」 医療機関限定商品

# α-リポ酸プラス

3粒中  
α-リポ酸100mg

本品は、α-リポ酸を主体に、L-カルニチンコエンザイムQ10を、摂取しやすいカプセルにいたしました。

栄養成分表示 3粒 (855mg 中)

エネルギー	・ ・ ・ 3.18kcal
たんぱく質	・ ・ ・ 0.13g
脂質	・ ・ ・ 0.04g
炭水化物	・ ・ ・ 0.65g
ナトリウム	・ ・ ・ 0.17g

内容量	1本 90カプセル
原材料名	L-カルニチンアマル酸塩、セラチン、α-リポ酸、コエンザイムQ10環状オリゴ糖包埋体、食物繊維含有デキストリン、乳糖、緑茶抽出物、ショ糖脂肪酸エステル、ビタミンB1、ナイアシン、カラメル色素
摂取目安	1日 3カプセル
保存方法	開封後はキャップをしっかりと閉めてください。
販売者	株式会社メディカルユース 東京都中央区日本橋堀留町 2-6-6
製造者	サントレック株式会社 MES

賞味期限：2023年8月 MEDICAL USE

3. 基礎代謝が低く筋肉のつきにくい体質の人
  - アミノ酸サプリメント（特にBACC）
  
4. ダイエット用に設計されたサプリメント
  - $\alpha$ -リポ酸プラス
  
5. ダイエット効果が期待できる抗酸化素材
  - ソデッシュ
  - アスタキサンチン
  - ケイ素

# 歯科治療のフォローに 使用しているサプリメント

入手に関しましては、弊協会にお問い合わせいただけましたら  
各メーカー様をご紹介させていただきます。

# VITA-C·DEPOT

L-アスコルビン酸2-グルコシド 1,000mg/2包を配合

L-アスコルビン酸2-グルコシドに、アスコルビン酸自体(500mg/2包)も加えることで、血中ビタミンC濃度が服用後直ぐから高く維持されるよう設計してあります。

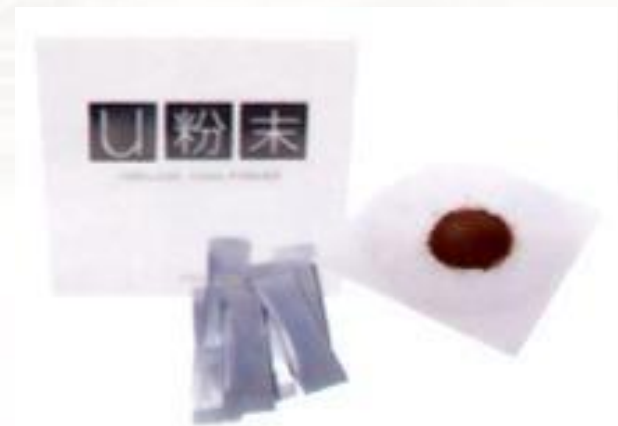
さらに、近年不足しがちなビタミンD(2.5  $\mu$ g/包)を配合。



# U粉末

さい帯・胎盤をまるごとそのままフリーズドライ加工（ブタ由来）。

- ・プラセンタ注射・幻の処方箋の復活
- ・冷え性、肩こり、不眠
- ・貧血などの婦人科系
- ・更年期の諸症状
- ・1包500mg配合





# 臍帯力

## 桐の箱の不思議

出産後、臍の緒を桐の箱に保管し、生まれた子供が大病した時に、その臍の緒を煎じて飲ませる臍帯療法がありました。現代では、UCI療法として甦り、再生医療の一翼を担っています。



〈サイタイ末含有加工食品〉  
内容量 60カプセル ¥8,000 (税別)

### ○国産SPF豚の臍帯使用

トレーサビリティ制度(原産地証明書)の確立した、薬やストレスのない極めて健康で清浄な国産豚の臍帯を使用

### ○臍帯をまるごとそのままフリーズドライ(凍結乾燥)製法

加水分解(酵素処理)や熱風乾燥をせず、滅菌処理後、臍帯をそのまま凍結乾燥したものを、微粉碎した臍帯乾燥末です。

### ○臍帯乾燥純末 303mg / 1カプセル配合

業界初! 臍帯乾燥末を100%配合

## ソデツシュ

大豆や緑茶、ハトムギなど、14種類の自然の植物が原材料の植物発酵食品。強い抗酸化作用を持つ。

- ・SOD活性の促進
- ・抗炎症作用や鎮痛作用
- ・血糖値の上昇予防
- ・アトピーやリウマチへの効果
- ・数多くの科学的実証(論文等)あり。



# エナジーアシスト Q10 PRO +D

還元型コエンザイムQ10をベースに、「エネルギーサポート力」と「循環サポート力」を追求した結果生まれたレミアムサプリメント

4カプセルで  
還元型コエンザイムQ10を200mg、  
アスタキサンチン12mg、  
シトルリン400mg、  
亜鉛3mgが摂取できます。



# MDケイ素

ケイ素には、強い抗酸化力や優れた抗菌作用がある。また、有効成分の吸収を促進する効果もある。

- ・抗酸化作用
- ・抗菌作用
- ・有効成分吸収促進作用
- ・肌や髪、爪に必要な成分。  
(コラーゲンを束ねる作用)





# サプリを扱うメリット



・単に単発的な処置だけでなく、もともと「リピート」の土台のある「歯科」で展開することによって、サプリの販売というビジネスもありうる。1つ売って一人分。





## 4. デトックス評価のためのミネラル検査

不足分は補い

ためてはいけないものは出す

株式会社メディカルユースの  
毛髪ミネラル検査

メディカルユースは医師・歯科医師・獣医師・はり師・きゅう師・柔道整復師のみご利用頂ける  
メディカルサプリメント総合情報サービスです。



株式会社メディカルユース

TEL 03-6458-3860  
平日 9:00~18:00

FAX 03-5485-8495

新規会員登録

医師・歯科医師  
・獣医師・はり師・きゅう師  
・柔道整復師のみ



ログイン

会員登録がお済みの方



私達はサプリメント外来を積極的に応援するため  
メディカルユース（Medical Use）を主力とした  
医師・歯科医師・獣医師・はり師・きゅう師・柔道整復師  
専門の事業を展開しています。



メディカルユースからのお知らせ

Topics

メディカルユースは医師・歯科医師・獣医師・はり師・きゅう師・柔道整復師のみご利用頂ける  
メディカルサプリメント総合情報サービスです。



株式会社メディカルユース

TEL 03-6458-3860  
平日 9:00~18:00

FAX 03-5485-8495

マイページ



医療機関限定品

〒 de 毛髪分析ミネラルバランス測定キット

## 〒郵便de毛髪分析ミネラルバランス測定キット

会員価格(税込)：            円

一般価格(税込)： 9,900 円

商品コード： 43-003

内容量： 1検査キット

メーカー： (株) 水元 (ガイア分析センター)

関連カテゴリ： [検査キット](#)・[検査機器](#) > [毛髪分析](#)

数量：

カゴに入れる

お気に入りに追加

資料を請求する



ようこそ            先生 [ログアウト](#)

**現在のカゴの中**

合計数量：0

商品金額：0円

[カゴの中を見る](#)

## オススメ商品



ピュアNMN7500

会員価格(税込)： 3,672 円

NAD+量の減少は、これら  
サーチュインの機能を低下  
させ、さまざまな臓器の機

# あなたの体内の

必須ミネラルと

有害ミネラルを

## 毛髪で分析

ミネラル

糖類

ビタミン

脂肪

タンパク質

### 【有害ミネラルによる症状】

- アルミニウム —— 胃腸の炎症・肝機能障害・腎炎・皮膚炎・脳炎など
- カドミウム —— 脱毛・貧血・食欲不振・疲労・血圧上昇など
- 水銀 —— うつ症状・皮膚炎・眠気・しびれ・情緒不安定など
- 鉛 —— 不安感・うつ病・頭痛・めまい・不眠症など
- 砒素 —— 感覚異常・頭痛・眠気・虚弱・筋肉萎縮など
- ベリリウム —— 急性の食欲不振・呼吸困難・肉腫など

### 【必須ミネラルの不足による症状】

- ナトリウム —— 頭痛・めまい・疲労感・筋力の低下など
- カリウム —— 血圧が高くなる・脳卒中の危険が高くなる・手足のむくみなど
- マグネシウム —— 集中力の低下・心臓発作をおこしやすい・手足のしびれなど
- カルシウム —— イライラする・動脈硬化・高血圧になりやすい・心臓が弱るなど
- クロム —— 高血圧・動脈硬化・糖尿病など
- モリブデン —— 可能性のあるものでは貧血・疲労・尿代謝障害など
- マンガン —— 疲れやすくなる・インスリン合成の低下など
- 鉄 —— 神経過敏・思考能力低下・感染症にかかりやすくなるなど
- 銅 —— 髪がちぢれる・白髪になる・慢性リウマチなど
- 亜鉛 —— 髪が抜け、はげやすい・情緒不安定・味覚障害・肌荒れなど
- リン —— 歯槽膿漏になりやすい・筋力の低下・腎臓結石など
- セレン —— 髪が抜ける・白内障にかかりやすくなる・発ガンのリスクが高まるなど

写真 ほぼ同一 髪の毛ミネラル測定結果

検査項目: Na, Se, P, Zn, Cu, Fe, Mn, Mo, Cr, Ca, Mg, K

検査結果: 必須ミネラル 12+有害ミネラル 6

分析結果サンプル

### 検査項目（必須ミネラル 12+有害ミネラル 6）

●必須ミネラル Na. Se. P. Zn. Cu. Fe. Mn. Mo. Cr. Ca. Mg. K

●有害ミネラル Be. Cd. Hg. Al. Pb. As

約10日で分析結果をお渡しいたします。

検査ご希望の方は受付までお申し付け下さい。検査費用：9,720円（税込）院長



# メディカルユースのホームページ有効活用術

## 商品検索

患者様にオススメできるサプリメントを簡単に検索できます。

## 検索

商品名または商品コードで検索

検索

成分名から検索

検索

## 成分で探す

水溶性ビタミン



脂溶性ビタミン



ミネラル



# 商品のページを見ます

メディカルユースは医師・歯科医師・獣医師・はり師・きゅう師・柔道整復師のみご利用頂ける  
メディカルサプリメント総合情報サービスです。



株式会社メディカルユース

TEL 03-6458-3860  
平日 9:00~18:00

FAX 03-5485-8495

マイページ



## 全商品

2件の商品がございます。

価格順 新着順 表示件数



医療機関限定品

### i-Natureエコノミー

会員価格(税込)：4,990 円

ビタミンとミネラルをバランスよく摂取/現在の健康状態を維持したい方

商品詳細を見る

数量：

カゴに入れる

ようこそ 清水 洋利 先生 [ログアウト](#)

現在のカゴの中

合計数量：0

商品金額：0円

カゴの中を見る

## オススメ商品



ピュアNMN7500

会員価格(税込)：3,672 円

NAD+量の減少は これら

# 価格などが出てきます。 関連カテゴリが出てきます。

メディカルユースは医師・歯科医師・獣医師・はり師・きゅう師・柔道整復師のみご利用頂ける  
メディカルサプリメント総合情報サービスです。



医療機関限定品

ビタミンとミネラルをバランスよく摂取/現在の健康状態を維持したい方  
**i-Natureエコノミー**

会員価格(税込)： XXXX 円

一般価格(税込)： 8,316 円

商品コード： 10-003

内容量： 5粒×30パック

メーカー： (株) OGBインターナショナル

関連カテゴリ： 美容・皮膚科 > 円形脱毛・脱毛 美容・皮膚科 > 白髪  
美容・皮膚科 > 割れやすくなった爪 内科(腫瘍・免疫)・心療内科 > 頭痛  
内科(腫瘍・免疫)・心療内科 > イライラ  
内科(腫瘍・免疫)・心療内科 > 自律神経失調症  
内科(腫瘍・免疫)・心療内科 > 不安神経症  
内科(腫瘍・免疫)・心療内科 > 慢性疲労症候群

関連カテゴリのクリックでも  
関連製品が出てきます。

株式会社メディカルユース

TEL 03-6458-3860  
平日 9:00~18:00

FAX 03-5485-8495

マイページ



ようこそ ■■■■ 先生 [ログアウト](#)

現在のカゴの中

合計数量： 0

商品金額： 0円

[カゴの中を見る](#)

オススメ商品



ピュアNMN7500

会員価格(税込)： 3,672 円

NAD+量の減少は、これら

さらに見てゆくと  
含有成分がすべて明記されています。  
それぞれの成分をクリックします。

内科(腫瘍・免疫)・心療内科 > [イフイフ](#)    内科(腫瘍・免疫)・心療内科 > [自律神経失調症](#)    内科(腫瘍・免疫)・心療内科 > [不安神経症](#)  
内科(腫瘍・免疫)・心療内科 > [慢性疲労症候群](#)    内科(腫瘍・免疫)・心療内科 > [インフルエンザ](#)    産婦人科 > [貧血](#)    産婦人科 > [更年期障害](#)  
産婦人科 > [生理不順](#)    [生活習慣改善](#) > [禁煙離脱症状](#)    [生活習慣改善](#) > [食生活の改善](#)    [生活習慣改善](#) > [ストレス](#)    歯科 > [歯周病](#)    眼科 > [眼精疲労](#)  
眼科 > [黄斑変性症](#)    歯科 > [口内炎](#)

数量:

[カゴに入れる](#)

[お気に入りに追加](#)

[資料を請求する](#)

主な成分:

[ナイアシン \(Niacin ビタミンB3\)](#)   [ビオチン \(biotin ビタミンH\)](#)   [パントテン酸 \(pantothenic acid ビタミンB5\)](#)   [ビタミンB1\(thiamin/チアミン\)](#)   [ビタミンB6 \(Pyridoxine\)](#)  
[ビタミンC\(ascorbic acid\)](#)   [葉酸 \(folic acid ビタミンM\)](#)   [ビタミンD](#)   [ビタミンE \(α-tocopherol\)](#)   [カルシウム \(Ca\)](#)   [クロム \(Cr\)](#)   [銅 \(Cu\)](#)   [鉄 \(Fe へム鉄\)](#)   [ヨウ素 \(I\)](#)  
[カリウム \(K\)](#)   [マグネシウム \(Mg\)](#)   [マンガン \(Mn\)](#)   [モリブデン \(Mo\)](#)   [リン \(P\)](#)   [セレン \(Se\)](#)   [亜鉛 \(Zn\)](#)   [イノシトール](#)   [コリン](#)   [β-カロテン \(ベーターカロテン\)](#)  
[PABA \(パラアミノ安息香酸\)](#)   [ビタミンB12 \(Cobalamin\)](#)

原材料/成分配合量:  
1パック5粒あたり



# クリックした成分の機能が表示されます。 このサイトがあれば いつでも栄養機能成分を説明できます

メディカルユースは医師・歯科医師・獣医師・はり師・きゅう師・柔道整復師のみご利用頂ける  
メディカルサプリメント総合情報サービスです。



株式会社メディカルユース

TEL 03-6458-3860  
平日 9:00~18:00

FAX 03-5485-8495

マイページ



## ナイアシン (Niacin ビタミンB3)

成分解説を見る



### ナイアシン (Niacin ビタミンB3)

ナイアシンはニコチン酸とニコチンアミドの総称。ニコチン酸は植物性食品に、ニコチンアミドは動物性食品に多く含まれ、生体内に最も多く存在するビタミンです。必須アミノ酸であるトリプトファンからもナイアシンが生成されるため、広義にはトリプトファンもナイアシンに含まれます。

### 体内での動き

ナイアシンは体内でNAD (ニコチンアミドヌクレオチド) という物質に変換され、糖質や脂質からのエネルギー代謝やアルコール代謝の補酵素として働いています。NADを必要とする酵素は体内に400種以上もあるとされています。また、ヒスタミンを減少させる働きなども示唆されています。

ようこそ 清水 洋利 先生 [ログアウト](#)

現在のカゴの中

合計数量：0

商品金額：0円

[カゴの中を見る](#)

## オススメ商品



ビュアNMN7500

会員価格(税込)：3,672円

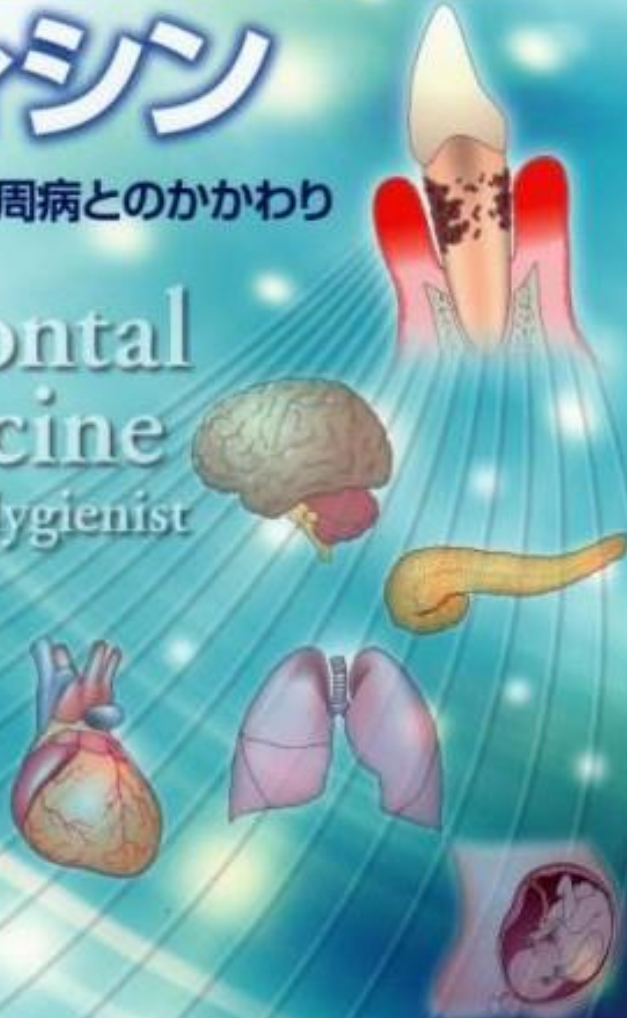
歯科衛生士のための

# ペリオドンタル メディシン

全身の健康と歯周病とのかかわり

Periodontal  
Medicine  
for Dental Hygienist

著者  
沼部幸博  
和泉雄一



デンタルハイジーン  
2009年4月

10年以上前に  
日本美容歯科医療協会  
では栄養療法の最先端  
をセミナーで解説してい  
ました。

## メタボリックシンドロームの 患者さんへの対応例

南原美幸・久保田 恵・谷本佳彦・満尾 正・田村忠司・清水洋利

デンタルハイジーン別冊／  
歯科衛生士のためのペリオドンタルメディスン  
2009年05月20日発行



① 口腔内写真 (正面観)

② パノラマX線写真

歯位置	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
アタッチメントレベル	233	433	323	223	323	222	222	222	222	222	222	222	222	222
PPD	333	323	323	223	222	222	222	222	222	222	222	222	222	222
PCR	0	1	0	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
	0	7	0	0	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
PPD	233	323	323	223	222	222	222	210	212	212	223	323	333	334
アタッチメントレベル	323	323	322	223	222	222	222	322	322	322	222	222	322	324
歯位置	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1

③ 歯周組織検査の結果

図4 治療開始3カ月後の口腔内所見

指導と、主治歯科医師ならびに診療提携している医師、管理栄養士、NR (栄養情報担当者：独立行政法人国立健康・栄養研究所の認定資格) などと相談しながら食生活指導を行いました。

- ・ 1日30分程度のウォーキングなどを行う
- ・ 日常生活では、階段をできるだけ使用する
- ・ 脂質の代謝が低いと考えられるため、過剰摂取に気をつける
- ・ できるだけ脂質の取り込みを防ぐもの、脂質消費を促進する食べ物を選ぶ
- ・ タンパク質や脂質からゆっくりに食べ、ご飯は最後に食べる (懐石料理の順番)
- ・ 夜食は極力控える。どうしても必要な場合は低カロリーの夜食を選ぶ
- ・ サプリメントに関する相談を行う

### モチベーション維持のポイント

検査内容や治療効果・結果を資料などを実際に提示し (見える化)、来院時ごとに患者さん本人にフィードバックすることによりモチベーションを維持し、協力もより得られやすくなりました。ま

た、「単に運動してください」「夜食を控えてください」といった指導ではなく、具体的な方法を提案することによって、より現実味を帯びた指導を心がけました。

### 治療経過

#### ● 口腔内所見、歯周検査所見

パノラマX線写真からは顕著な変化はみられませんが、口腔内写真と比較すると、ブランクコントロールはかなり改善されています。また、歯周ポケットの減少や歯肉からの出血の減少が認められます (図4)。PCR法を用いた歯周病原細菌の定性と定量では、初診時と比較して、歯周病原細菌の減少が認められました (図2)。

#### ● 体格などメタボリックシンドロームにかかわる所見

初診時では85kgだった体重が、3カ月後には76.1kgに減少していました。それに伴い、BMI値も、26.5から23.8に改善されていました。また、体脂肪率も、21%から18.4%に減少し、ウエスト径も、95cmから81cmと減少しており、



# 主な有害ミネラルとその特徴

ミネラル	毒性と発がん性	摂取源	デトックス法	蓄積の予防
アルミニウム Al 7mg/kg/週 (週当たりの摂取許容量)	神経毒性(痴呆等)。ただし、健常者であれば通常摂取では問題ないといわれる。乳児・高齢者・Al含有制酸剤(胃薬に多い)服用者は蓄積しやすい。過去には、透析の水にAlが含まれ、透析痴呆が問題となった時もあった。	抹茶(47mg/100g以下単位は同じ)、乾昆布(33)、蛤(13)、ゴマ(3.1)、解熱鎮痛薬、制酸薬等。食用着色料、ミョウバン(膨張剤・保色剤)。	$\alpha$ リポ酸、ケルセチン(玉葱)、システイン、メチオニン(以上、キレート作用)。L-カルニチン(代謝アップによる排出促進)、水分(排尿・発汗促進)など。	アルミ缶入り飲料や着色材を避ける。アルミ製調理器具を避ける。浄水器によるAlの除去。化粧品の容器にも注意(経皮吸収や、アレルギー)。
鉛 Pb 24.5 $\mu$ g/kg/週	急性毒性:嘔吐・腹痛・下痢・血圧降下 慢性毒性:貧血・消化管障害・神経系障害(学習機能・IQ低下)、男性生殖器障害、高血圧、動脈硬化、痛風等。 IARC 2B(発がん性の可能性がある)	乾昆布(1500 $\mu$ g/100g)、抹茶(310)。たばこ、クリスタルガラス(長期保存されたワイン)、焼の甘い陶器。	ビフィズス菌・食物繊維・オリゴ糖(便通促進)、水分、ビタミンB1、E(以上、過剰症状軽減)、Eは貧血症状軽減)、VC、VD、 $\alpha$ リポ酸。	朝一番の水道水を飲まない。排ガス、受動喫煙に注意、Ca(鉛の吸収抑制)、Fe(不足により鉛沈着)の摂取。
水銀 Hg 2 $\mu$ g/kg/週	無機水銀急性中毒:歯肉炎・口内炎・嘔吐 無機水銀慢性中毒:歯肉炎・口内炎・震え 有機水銀急性中毒:1000mgで致死 有機水銀慢性中毒:中枢神経障害 無機水銀(IARC 3発がん性は分類できない)、有機水銀(IARC 2B)	メカジキ(96.9 $\mu$ g/100g)、クロマグロ(72.3)、キンメダイ(68.4)、カキ(18.3)、アジ(17.9)、エビ(12)、鶏肉(6)、白米(5.9)、牛肉(5.1)ほとんどが魚介類。	ビフィズス菌・食物繊維・オリゴ糖。にんにく・玉葱・ブロッコリーなどの含硫野菜、セレンを含むすめ・いわし・わかさぎ・ひらめによるデトックス。 $\alpha$ リポ酸。	Hg含有量の多い食品の抑制、便秘の予防、水分による排尿・発汗。特に、妊婦に対して、魚介類の摂取制限がだされている。
ヒ素 As 15 $\mu$ g/kg/週	急性毒性:口腔粘膜刺激・嚥下障害・嘔吐 慢性毒性:脱力感・易疲労感・接触性皮膚炎・色素沈着・手掌足底角化・皮膚潰瘍 IARC 1(発がん性あり)	ひじき(1100 $\mu$ g/100g)、さくらえび(110)、いか(98.5)、いわし(46.3)など、魚介類。農薬。	$\alpha$ リポ酸、セレン(上記・セレンはAsと拮抗する)、水分摂取による利尿促進。	As含有量の多い食品の抑制。特に、無機ヒ素は胎盤を容易に通過する。農薬の少ない食品摂取。
カドミウム Cd 7 $\mu$ g/kg/週	急性毒性:頭痛・脱力感・気管支炎・血尿 慢性毒性:肝・腎臓障害・骨組織の損傷(骨軟化症)・嗅覚の低下 IARC 1(発がん性あり)	アワビ肝(736 $\mu$ g/100g)、いか塩辛(319)、ほうれん草(12.8)、のり(12)、昆布(11)、牛レバー(9.7)、白米(7.7)	ビフィズス菌・オリゴ糖・食物繊維(上記)。セレン(上記)、 $\alpha$ リポ酸(上記)。	Cd含有量の多い食品の抑制、Caをとる(欠乏によりCd吸収促進)、Fe(Cdの腸管吸収の抑制)、CuやZnによるCd拮抗作用。



# 主要必須ミネラルとその特徴

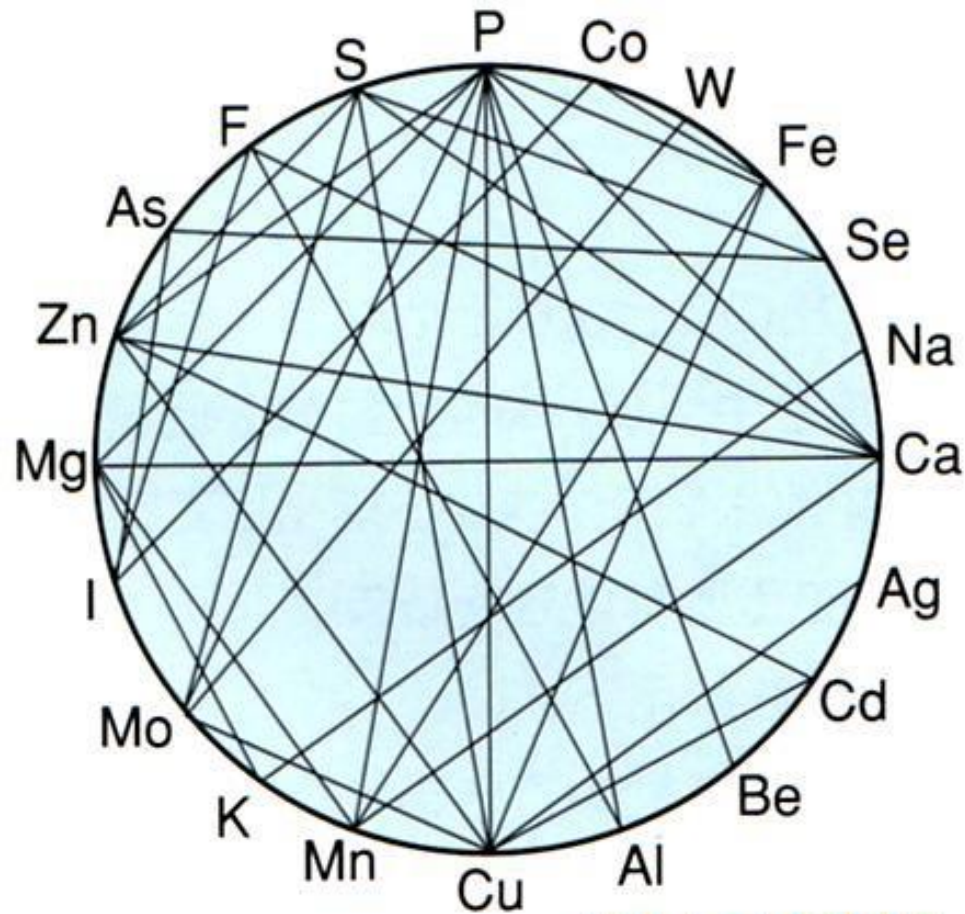
ミネラル 標準範囲	摂取源 一食分に換算して表示	摂取基準	欠乏症	過剰症
カルシウム Ca 480-2040 ppm	田作り(750mg/30g)、干しエビ(710mg/10g)、ヨーグルト(252mg/210g)、ワカサギ(360mg/80g)、プロセスチーズ(242mg/30g)、牛乳(231mg/210g)、がんもどき(216mg/80g)	目安量: 男性900mg、女性700mg 目標量: 男性650mg、女性600mg 上限量: 2300mg	骨軟化症・骨粗鬆症・高血圧・くる病(小児)・尿路結石・腎臓結石(骨のCaが溶け出すため)	Fe, Zn, Mgの吸収阻害。高Ca血症(倦怠感・嘔吐)
リン P 165-630 ppm	田作り(690mg/30g)、するめ(550mg/50g)、わかさぎ(280mg/80g)、ししやも(258mg/60g)、干いわし(228mg/40g)、プロセスチーズ(219mg/30g)、ソラマメ(220mg/50g)	目安量: 男性1050mg、女性900mg 上限量: 3500mg	骨の石灰化の遅延や骨軟化症。小児では、発育不全・くる病・易疲労感	Ca, Mg吸収阻害。副甲状腺ホルモンの反応低下、腎障害。
ナトリウム Na 12.9-379 ppm	塩イワシ(4.9g/80g)、梅干し(4.4g/20g)、さきいか(3.5g/50g)、そうめん(3g/80g)、淡色辛味噌(2.2g/18g)、カレールー(2.1g/20g)、たらこ(1.8g/40g)、塩こぶ(1.8g/10g)	推定平均必要量: 600mg(食塩相当量1.5g) 目標量: 男性10g未満、女性8g未満	急激な減少により、精神錯乱・昏睡・筋痙攣。緩やかな減少で脱力感・はきけ	高血圧、発がん率の上昇(特に口腔・咽頭・頸部・胃)、腎臓病。
カリウム K 17.4-181 ppm	刻み昆布(820mg/10g)、大豆(570mg/30g)、するめ(550mg/50g)、さといも(512mg/80g)、トマトジュース(507mg/195g)、アボガド(504mg/70g)、おぼろ昆布(480mg/10g)、やまといも(472mg/80g)	目安量: 男性2000mg、女性1600mg 目標量: 男性2800mg、女性2700mg 生活習慣病予防の観点からみたましい摂取量は3500mg	高血圧・不整脈・心不全・筋力低下・易疲労感	高K血症(感覚異常・脱力感・弛緩性麻痺から心停止)
マグネシウム Mg 44-175 ppm	アマランサス(南米の雑穀)(108mg/40g)、アーモンド(93mg/30g)、するめ(85mg/50g)、大豆(66mg/30g)、干ひじき(62mg/10g)、玄米ごはん(59mg/120g)、乾ワカメ(55mg/5g)、干しエビ(52mg/10g)	推定平均必要量: 男性290mg、女性230mg 推奨量: 男性340mg、女性270mg	易疲労感・痙攣(緊張状態)・動悸・不整脈・高血圧・食欲低下・脱力感・躁鬱傾向	嘔吐・下痢

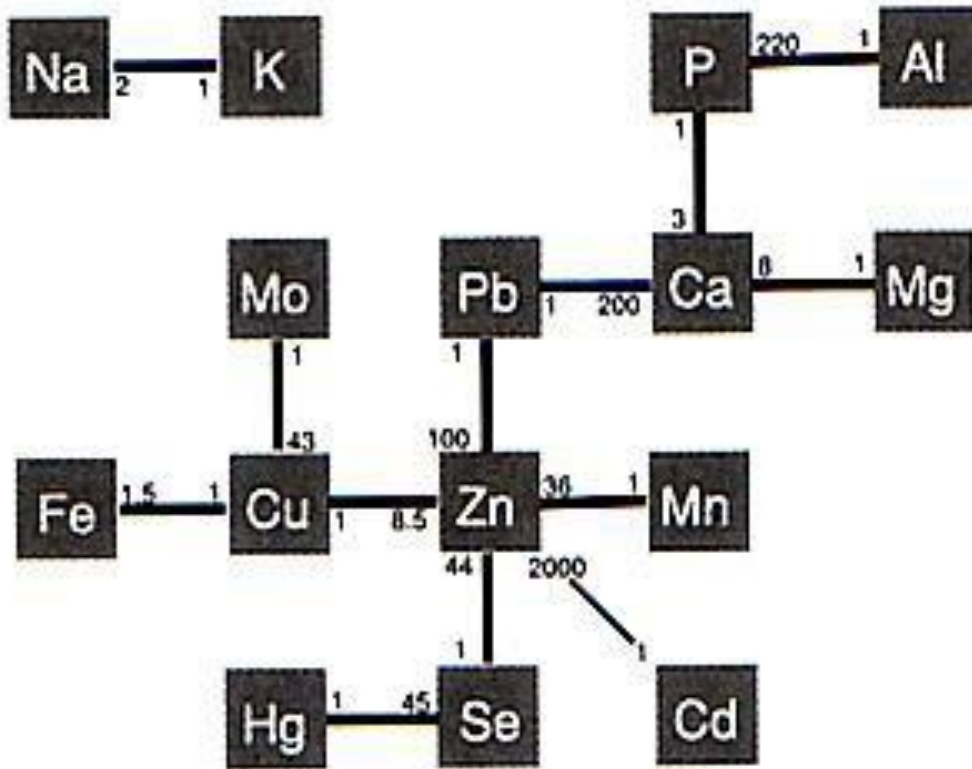
# 微量必須ミネラルとその特徴

ミネラル 標準範囲	摂取源 一食分に換算して表示	摂取基準	欠乏症	過剰症
亜鉛 Zn 65-325ppm	かき(9.2mg/70g)、和牛肩赤身肉(4.6mg/80g)、豚レバー(3.5mg/50g)、するめ(2.7mg/50g)、うなぎ蒲焼(2.7mg/100g)、	推定平均必要量: 男性8mg、女性6mg 推奨量: 男性9mg、女性7mg 上限量: 30mg	味覚嗅覚異常・免疫力低下・性機能障害・皮膚異常・胎児発育不良。	鉄欠乏・銅代謝異常によるSOD活性の低下・胃腸障害・嘔吐
銅 Cu 4-19.4ppm	するめ(4.95mg/50g)、牛レバー(2.65mg/50g)、いいたこ(2.37mg/80g)、しゃこ(2.08mg/60g)、かき(0.62mg/70g)	推定平均必要量: 男性0.6mg、女性0.5mg 推奨量: 男性0.8mg、女性0.7mg 上限量: 10mg	鉄欠乏性貧血・骨粗鬆症・動脈硬化・胎児中枢神経系異常	腹痛・嘔吐・下痢(食品からの過剰摂取はほとんどない)
セレン Se 1.01-2.46ppm	するめ(140 μg/50g)、わかさぎ(99 μg/80g)、いわし(94.5 μg/80g)、ひらめ(78.4 μg/80g)、きはだまぐろ(77.6 μg/80g)	推定平均必要量: 男性25 μg、女性20 μg 推奨量: 男性30 μg、女性25 μg 上限量: 男性450 μg、女性350 μg	シミ、脱毛などの老化現象・がんのリスク上昇・心筋障害・変形性軟骨関節症	脱毛・薄爪・疲労感・焦燥感・嘔吐・下痢・末梢神経障害。
クロム Cr 0.26-2.64ppm	帆立貝(85 μg/70g)、イワシ丸干し(30.4 μg/40g)、和牛肩ロース(29.6 μg/80g)、豚ロース(28.8 μg/80g)、干しひじき(27 μg/10g)	推定平均必要量: 男性35 μg、女性25 μg 推奨量: 男性40 μg、女性30 μg	耐糖能異常・成長障害・脂質蛋白代謝異常・角膜疾患・動脈硬化	呼吸器障害・皮膚障害
マンガン Mn 0.074-0.87 ppm	ヘーゼルナッツ(3.3mg/30g)、干しずいき(2.5mg/10g)、アマランサス(2.46mg/40g)、オートミール(2.2mg/40g)、ライ麦全粒粉(2.15mg/100g)	目安量: 男性4.0mg、女性3.5mg 上限量: 11mg	生殖線機能障害・骨や軟骨の形成不全・筋無力症・糖尿病にかかりやすくなる。	食欲不振・脱力感・不眠・頭痛・射精障害・神経障害
コバルト Co 0.001-0.054 ppm	そば粉(12 μg/60g)、蛤(9 μg/30g)、干しひじき(8.7 μg/10g)、インゲン豆(6.9 μg・30g)、ピュアココア(6.8 μg/7g)	推定平均必要量: 2 μg(VB12) 推奨量: 2.4 μg(VB12) Co0.1 μg	コバルト単体では報告なし。VB12として、貧血・出血傾向	呼吸器障害・皮膚障害・肺水腫・塵肺結節
モリブデン Mo 0.004-0.057 ppm	玄米(84 μg/70g)、ソラマメ(75 μg/50g)、がんとどき70 μg/80g、大豆60 μg/30g、ピーナッツ(57 μg/30g)	推定平均必要量: 男性20 μg、女性15 μg 推奨量: 男性25 μg、女性20 μg 上限量: 男性300 μg、女性240 μg	心拍数上昇・息切れ・悪心・嘔吐・方向感覚喪失・昏睡	銅欠乏(排泄促進による)・貧血・動脈硬化・心筋梗塞

# 不足分は補う

マルチビタミンミネラルでバランスよく補うのが効果的





バランスよく、しかも、「効果が期待できる量」が配合されているか？



栄養成分	表示基準値	摂取基準		上限量	医薬品の配合量 (効果が期待できる量)	市販品(合成) の配合量 (1日あたり) 参考価格:36円	i-Nature Economy (天然)の配合量 (1日あたり)参 考価格:252円	i-Nature オリジナル (天然)の配合量 (1日あたり)参 考価格:504円	不足	過剰
		男性	女性							
		(18~29歳)	(18~29歳)							
カルシウム (mg)	700	800	650	2300	645	200	500	500	虫歯、歯周病、骨粗鬆症、 神経過敏、不眠症	便秘、腎・胆のう結石の報告 有
鉄 (mg)	7.5	7	10.5	男性50 女性40	100-200	4	10	30	貧血、冷え性、疲労感、肩こり	嘔吐、下痢、蒼白、頻脈、呼 吸促進、胃のむかつき
マグネシウム (mg)	250	340	270			100	250	250	肌荒れ、湿疹、食欲不振、しびれ、 めまい、疲労、骨粗鬆症	下痢、痙攣、血圧低下等の 報告有
銅 (mg)	0.6	0.9	0.7	10		0.6	2	2	貧血、骨粗鬆症、動脈硬化、胎児 の中枢神経系の発達に影響	腹痛、嘔吐、下痢
セレン (μg)	23	30	25	30代 男性300 女性230		50	70	75	喘息、貧血、動脈硬化、高血圧 肝疾患、関節炎、不妊症	肌荒れ、脱毛、流産のリスク
亜鉛 (mg)	7	12	9	30代 男性45 女性35		6	10	15	成長障害、食欲不振、味覚障害 皮膚炎、免疫力低下、糖尿病	頭痛、吐き気、貧血
クロム (μg)	30	40	30			20	50	50	動脈硬化、糖尿病、高脂血症、高 血圧	免疫力の低下
ビタミンD (μg)	5	5.5	5.5	50=2000IU	0.5-4	5	5	10	くる病、骨粗鬆症、動脈硬化症	便秘、食欲不振、嘔吐、組織 Ca沈着
ビタミンE (mg)	8	7	6.5	30代 男性900 女性700	50-300	26.8	168	336	肩こり、生理痛、冷え性、シミ	血液凝固障害(出血傾向)
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	1	1.4	1.1		5-100	1.5	40	100	疲れ、脚気、食欲不振	
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	1.1	1.6	1.2		5-120	1.7	40	100	口角炎、口内炎、舌炎	暗色尿、吐き気、嘔吐
ナイアシン (mg)	11	15	11	30代 男性350 女性250	25-200	15	40	100	ペラグラ皮膚炎、胃腸障害	フラッシュ(一時的なほてり)
ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	1	1.4	1.1	30代 男性60 女性45	10-100	2	40	100	皮膚炎、神経障害、脂肪肝	神経障害
ビタミンB <sub>12</sub> (μg)	2	2.4	2.4		60-1500	3	60	100	貧血、めまい、しびれ	
パントテン酸 (mg)	5.5	5	5		10-600	6	40	100	しびれ、睡眠障害、めまい、疲労 感	下痢やむくみ
ビタミンC (mg)	80	100	100		50-2000	150	500	1000	壊血病、疲労感、皮膚炎、口内炎 歯肉炎	腎疾患の既往の人に腎結石 報告有

## (参考)天然成分と合成成分の原価格差

栄養成分	原価格差
カルシウム	20倍
ビタミンC	68倍
鉄	85倍
ビタミンB <sub>12</sub>	1037倍
ビタミンB群	6300倍

ためてはいけないものは出す (デトックス)

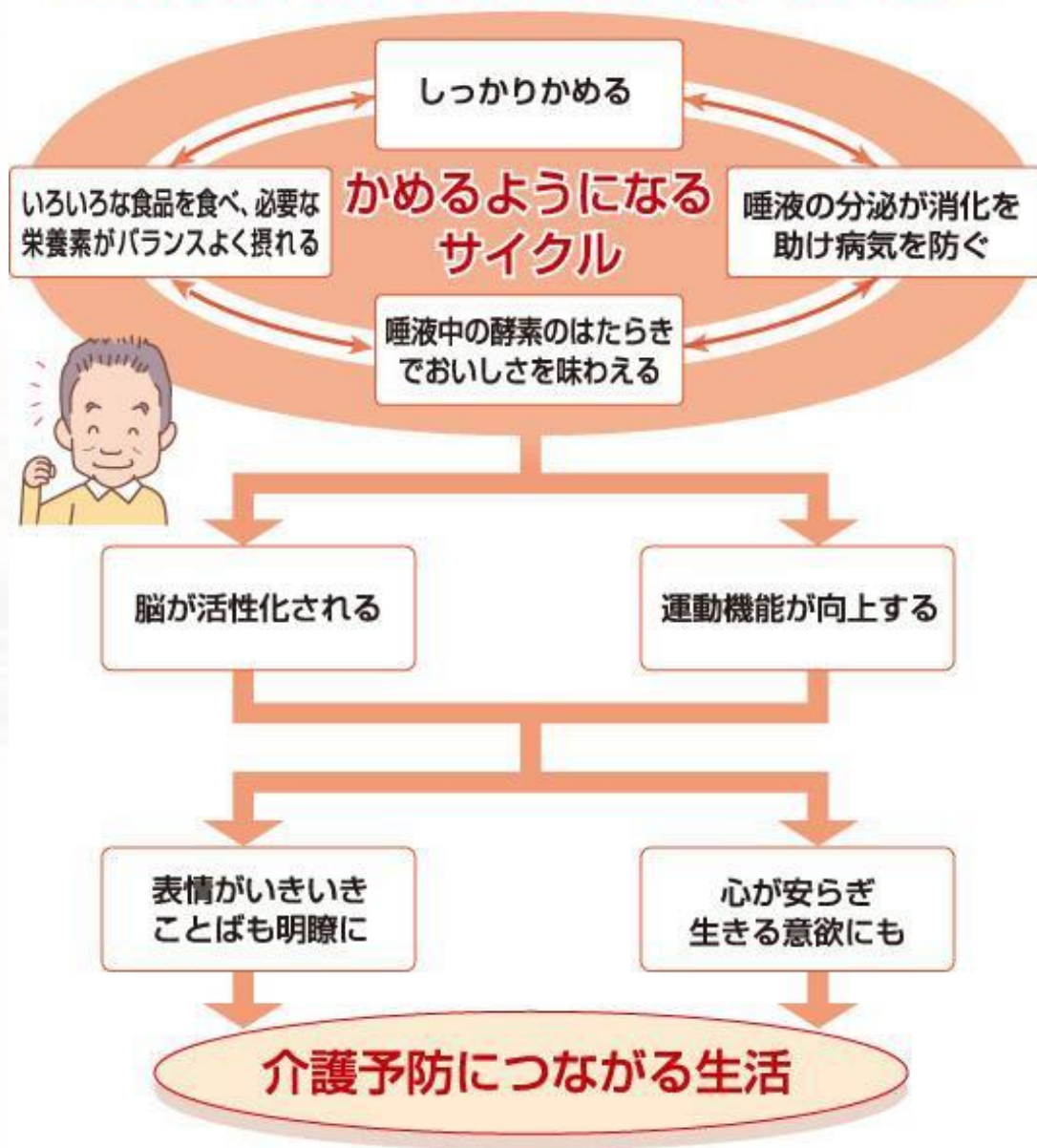


いずれも方法も  
システムとして確立されています。

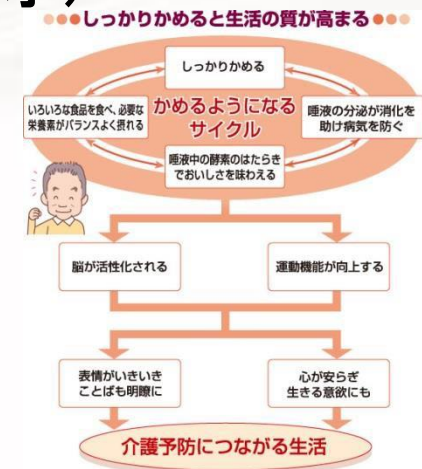
まずは患者さんの  
「マインドセット」  
→歯科医院は、健康もプロモーション  
できるところであるという  
「気づき」を与えるところから。



●●●しっかりかめると生活の質が高まる●●●



1. 問診票による患者さんのマインドセット
2. 問診時のカウンセリングから始める健康チェック
3. 口腔粘膜で出来る遺伝子検査・生活指導  
(歯周病関連としてメタボ関連遺伝子等)
4. デトックス評価のためのミネラル検査



http://www.jcd.jp/ 歯科 ヒアルロン酸 ポ...

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H)

お問い合わせ 03-5843-3615  
受付時間 平日10時～18時  
住所 東京都千代田区神田小川町3-10-3F

JCD 一般社団法人 日本美容歯科医療協会 (口腔統合医療研究会)

ホームページ 協会について セミナーについて 認定資格について ご入会・お問い合わせ

美容医療で確立された方法を  
歯科治療に応用すること  
・・・それが  
「美容歯科」のコンセプトです。

オンラインお申込み  
美容歯科治療のご相談が  
できるクリニック  
美容歯科マニュアルDVD  
についてのご案内  
研究会のご案内

Seminer  
美容歯科に関連する  
各種セミナーをご案  
内致しております。  
詳細はこちら

Certificate  
各種認定資格に関し  
ますご案内を致して  
おります。  
詳細はこちら

Information  
日本美容歯科医療協会  
からのお知らせ等につ  
いてご案内致します。  
詳細はこちら

美容歯科医療ガイドライン、同意書、院内掲示ポスター等について

13:53 2016/03/26

END