

歯科サプリメント外来 ノウハウセミナー

一般社団法人
日本美容歯科医療協会

サプリはにおいてあるだけでは売れません！

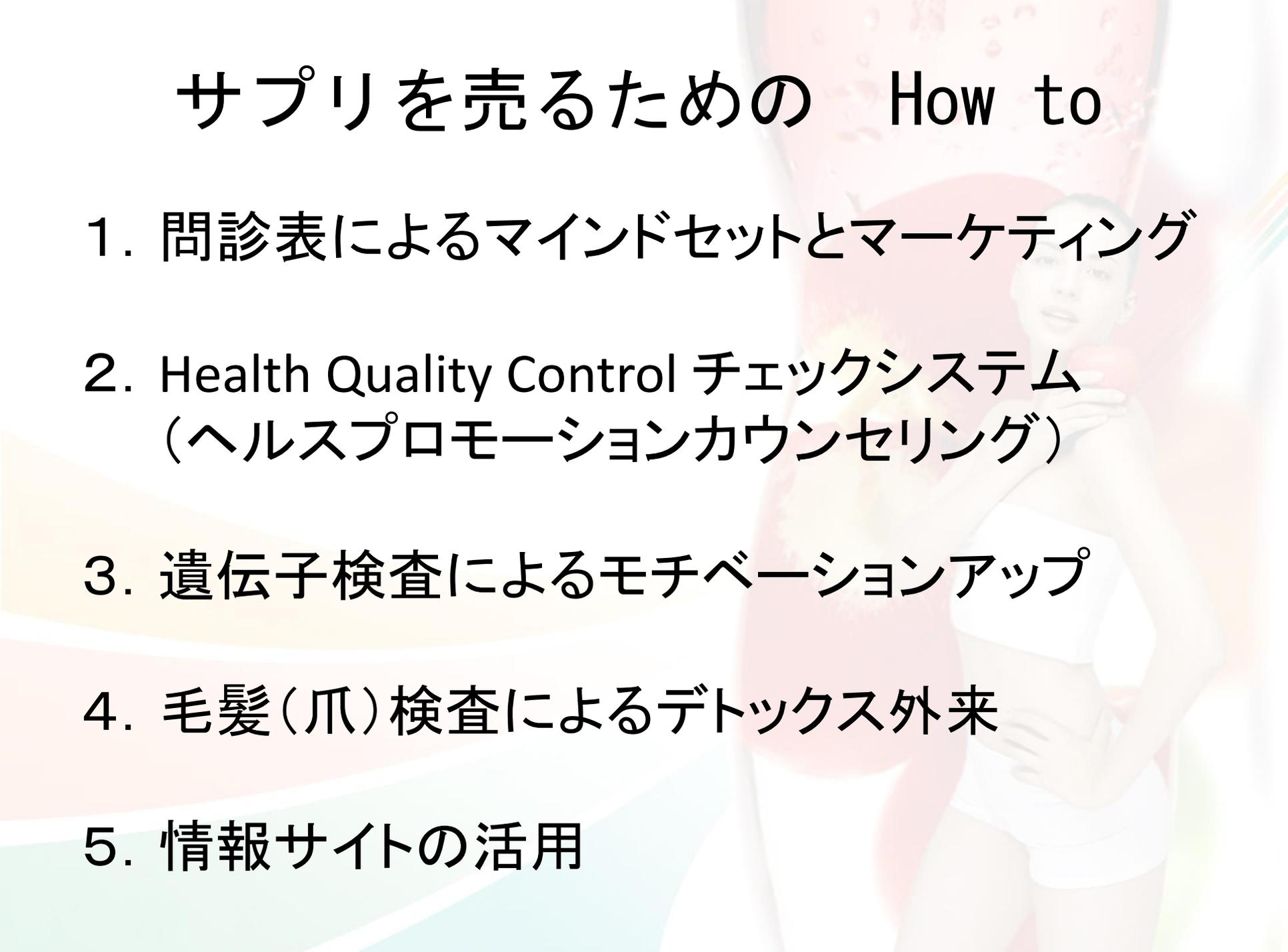
- 1. まずは話題に乗せること。**
- 2. 必要性を「見える化」すること。**
- 3. 高性能のサプリをおススメすること。**

**・・・まずは先生やスタッフ様が利用して
実感を患者様にお伝えください。**

**院内新聞・院内研修を兼ねたイベント等
で広報する方法も効果的です。**

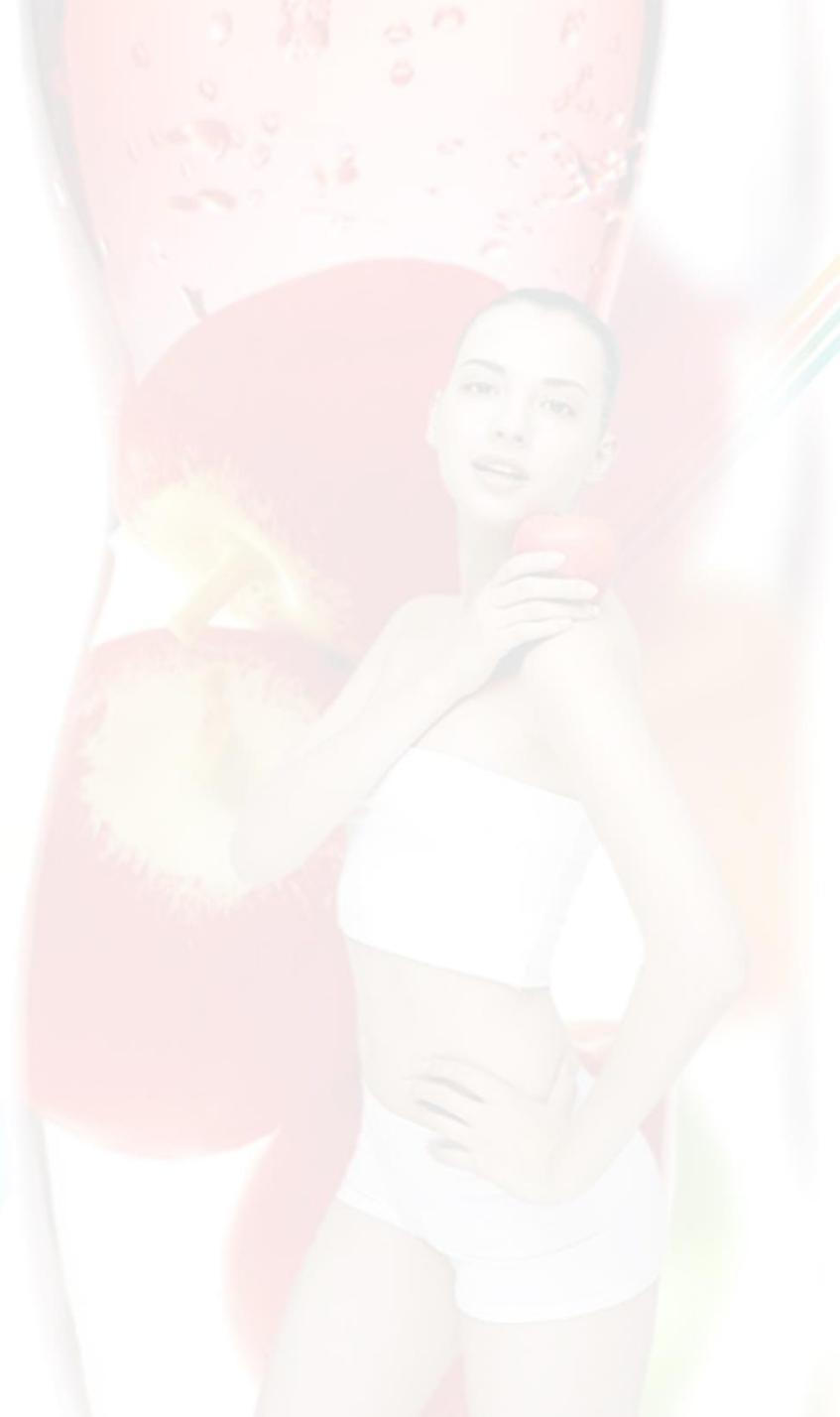
(HP：歯科 サプリメント外来)

サプリを売るための How to

1. 問診表によるマインドセットとマーケティング
 2. Health Quality Control チェックシステム
(ヘルスプロモーションカウンセリング)
 3. 遺伝子検査によるモチベーションアップ
 4. 毛髪(爪)検査によるデトックス外来
 5. 情報サイトの活用
- 

自費治療に誘導する 攻めの問診表

問診表を配布



問診表とは・・・

1. クライアントのニーズを探る
2. 提供できるもののアピール

* 一般企業は、景品をつけてまでアンケート調査を行っている。

* 医療機関ではカネを払ってアンケートに答えてもらえる。

自由診療・ サプリメント 導入実践マニュアル

医薬経営研鑽会 編
西岡秀樹・堀江まゆみ・田村忠司 著

クリニック・
病院・歯科医院の
治療内容の充実&
収益力アップに
役立つ活用方法を
法律知識・
成功事例も
盛り込んで解説!

日本法令



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?(該当するところにいくつ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・知人の紹介やすすめ(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:) 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ると聞いたから
 - 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。
 - 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)
- 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。
- 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)

2. なぜ本院を選ばれましたか？(該当するところにいくつ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・知人の紹介やすすめ(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に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し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ると聞いたから
- その他(_____)

*** 前半は、一般的な問診事項・・・ですが、
⇒来院きっかけを知ることで、集客コストをどこに
かければよいのかを知る。**

*** 後半は、自院の自慢したいことを既成事実として
表現する。**

HPで最重要な点！

まず第一に患者さんが知りたいのは・・・
診療理念ではありません！

- * 診療日（休診日）
- * 診療時間
- * お問い合わせ先
- * 自費の価格
- * 得意分野

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)

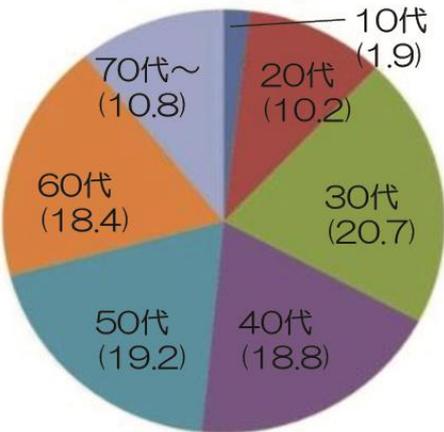
* 妊娠の可能性はありますか(無・有:) * 授乳中ですか(いいえ・はい)

*** 一般的には処方時の併用注意などの情報収集。**

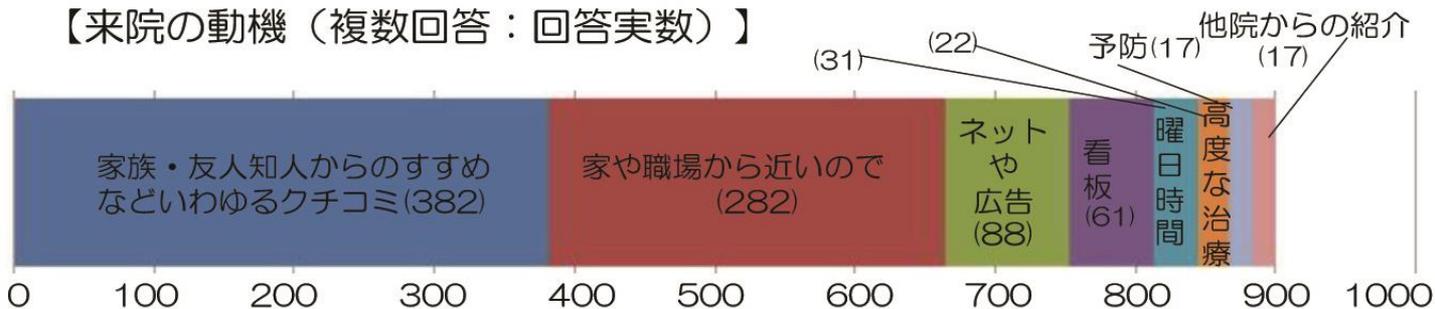
*** サプリ外来的には「マーケティング」。**

*** 「メタボ(予備軍含む)を指摘された」もOK。**

【年代%】



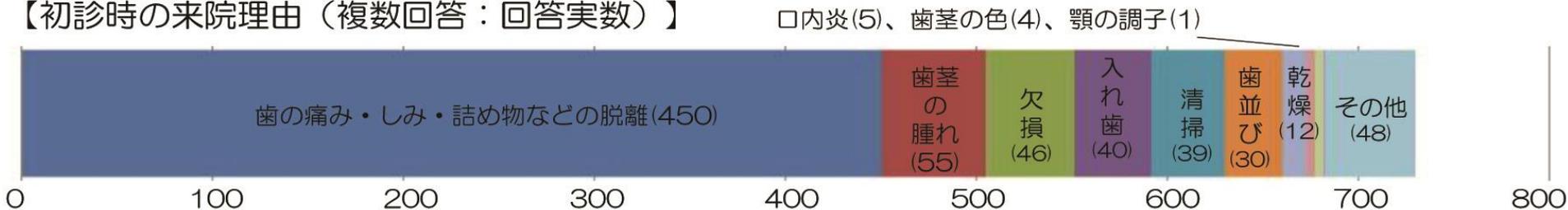
【来院の動機（複数回答：回答実数）】



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！

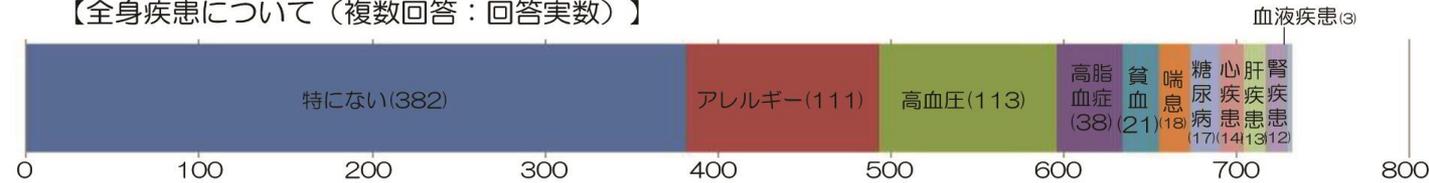
【初診時の来院理由（複数回答：回答実数）】



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）】

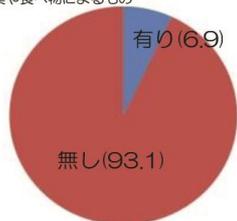


半数近くの患者が何かしら身体の不調も含め全身疾患の問題を抱えている。いずれの疾患も、歯周病等の口腔疾患との関連が示唆されているものであり、歯科医院でサプリメントを適正に利用した食生活習慣の改善のお話をする際にも、こうした問診票の回答結果を参照しながら行うとより効果的であると思われる。また、健康食品と気づかずに健康食品を摂取していることや、同一成分を異なる保健の用途に用いて過剰摂取する可能性もあるため注意が必要である。

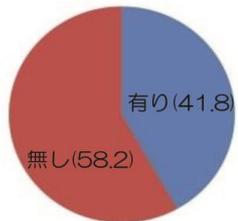
【服薬の有無%】



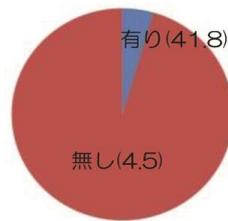
【アレルギーの有無%】
薬や食べ物によるもの



【健康食品利用の有無%】

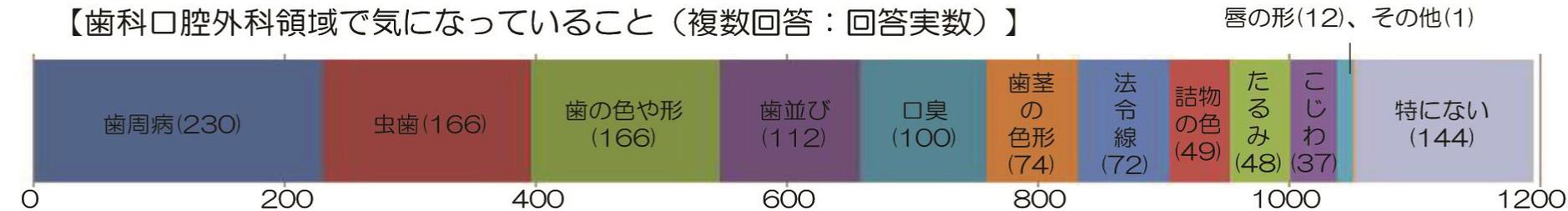


【出血傾向の有無%】



→ 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）】



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。

【自費治療に対するマインドセット】

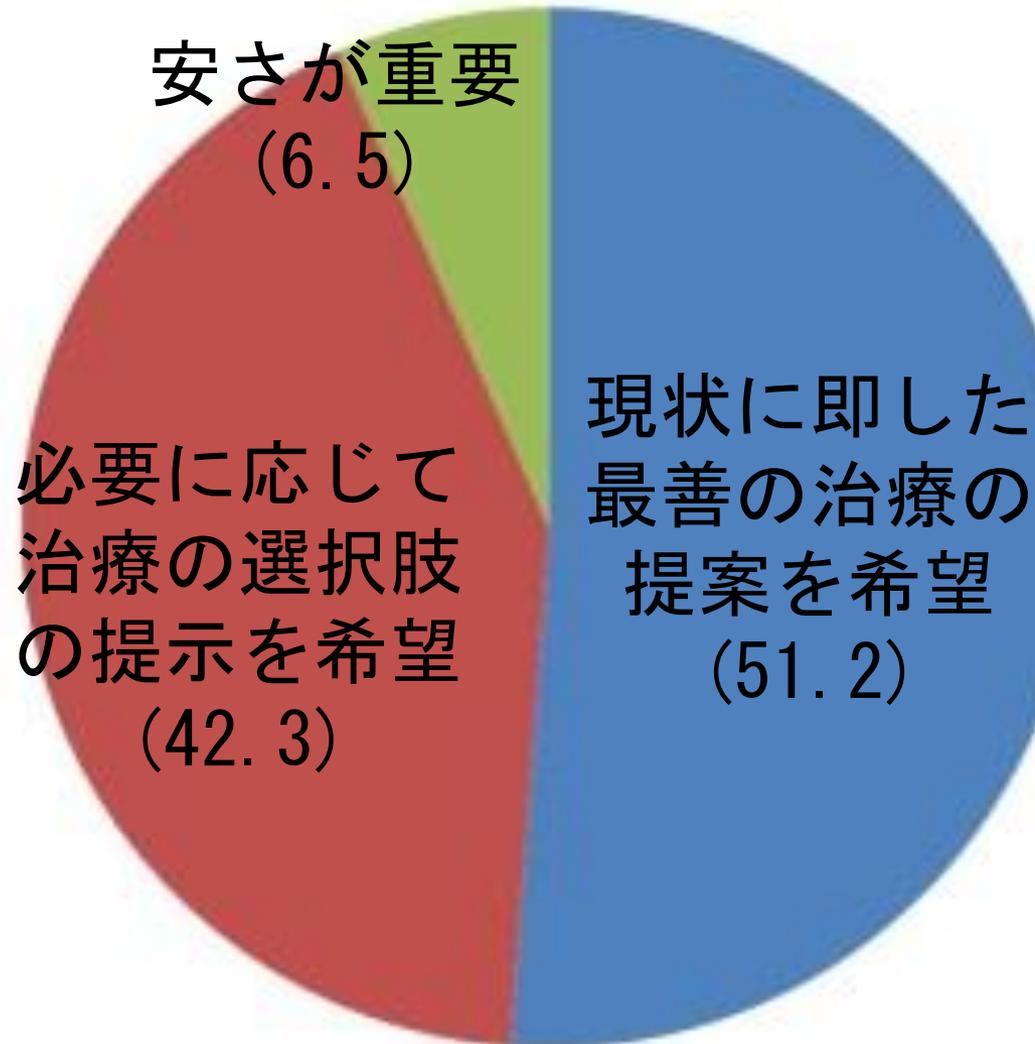
自費治療のメリットという入り口ではなく、「求める治療とは何か？」というところから、患者さんを受け身ではなく、主人公にし、主体性を持たせる。

【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%】



安さが重要
(6.5)

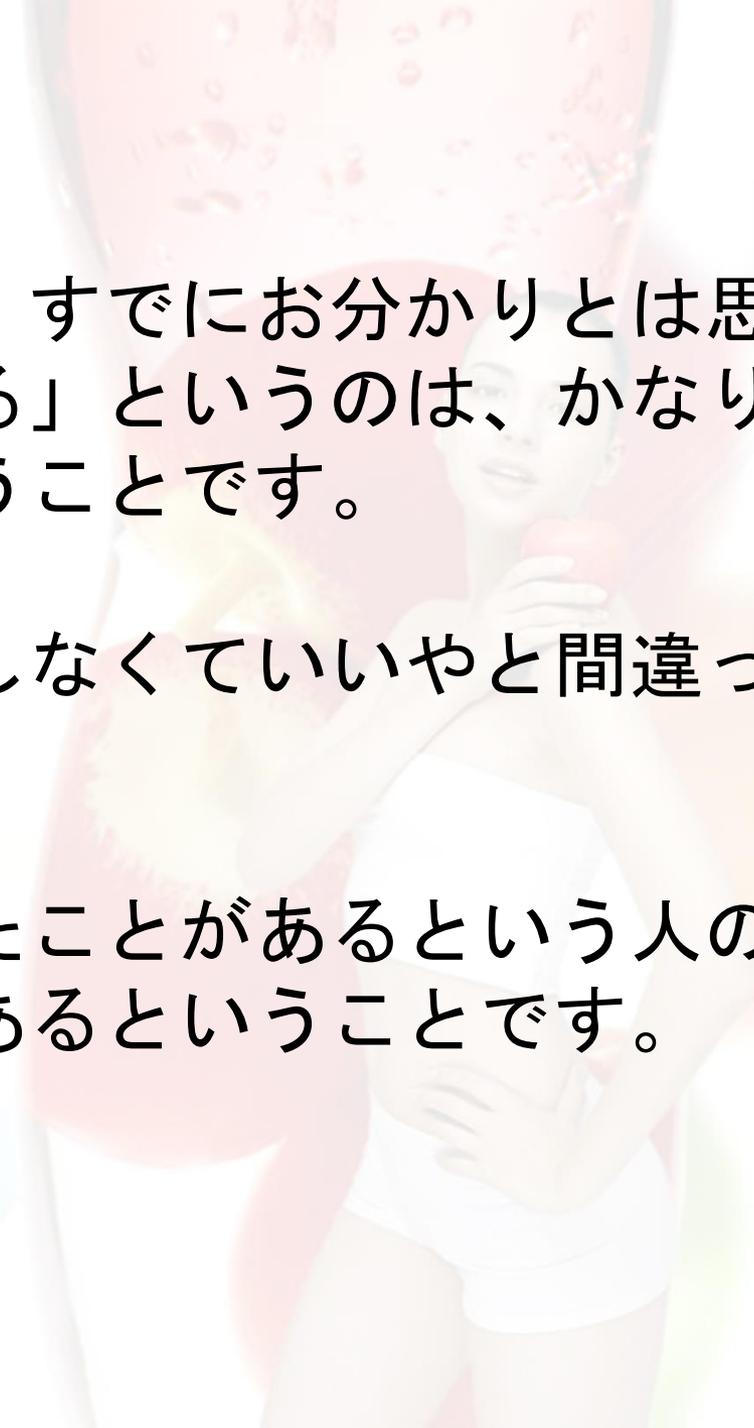
必要に応じて
治療の選択肢
の提示を希望
(42.3)

現状に即した
最善の治療の
提案を希望
(51.2)



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()
- 



ここで気をつけたいことは、すでにお分かりとは思いますが、「聞いたことがある」というのは、かなり高い確率で「知らない」ということです。

聞いたことがあるなら説明しなくていいやと間違っても思わないでください。

むしろ、知っている、聞いたことがあるという人のほうが、その内容には興味があるということです。

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。**

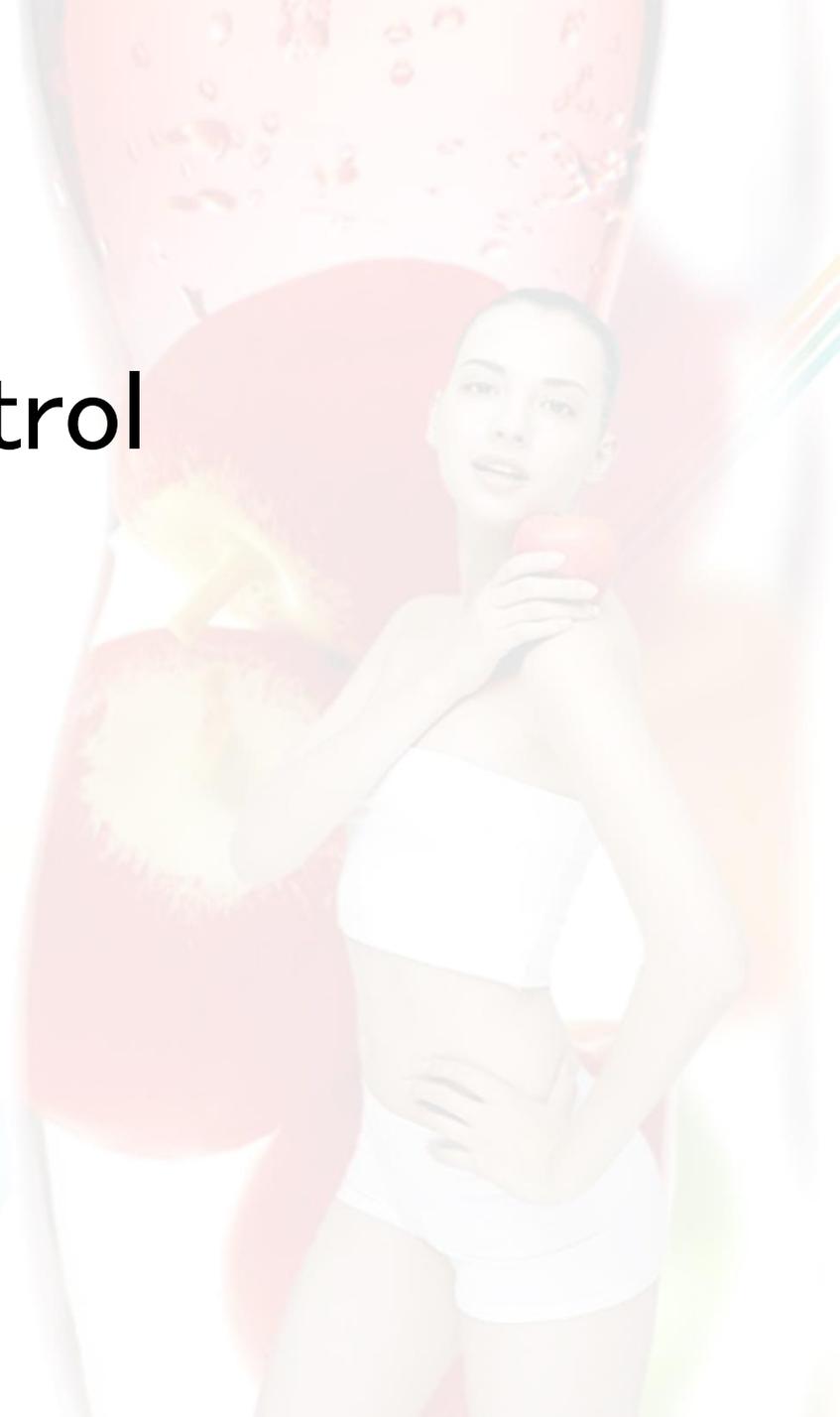
*** 他院でのトラウマを聞くことで、パーソナルサービスとしての「べからず集」を作る。**

問診表は患者さんの状況を聞くのが半分、こちらの考えを伝えるのが半分だと思っています。そしてその中に、「〇〇と聞いたから」という感じで、あたかも噂になっているかの如きのきき方（〇〇をやっていますではなく、〇〇をやっているんだけどあなた知らないの？と、潜在的に患者さんの自尊心をくすぐるわけです）。

自費治療の説明をしやすくするための誘導尋問（2枚目の1番の5項目の優先順位は実はどうでもよく、自費治療とは・・・ということを考えさせるための洗脳手段にすぎないんですね）、さらには、「聞いたことがある」と、これまた患者さんの自尊心を傷つけず嫌みなく、しかもこちらの主張を伝えるクイジングによる誘導と続きます。

Health Quality Control チェックシステム

WEBより(HQC)



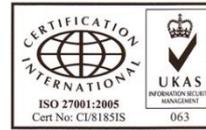
自分の体のことは、まず自分に聞こう！

肥満遺伝子検査

他にも

- ・エクササイズ
 - ・アルコール
 - ・葉酸代謝
- も調べられます。

イービーエス株式会社 (WEBより)



ジェノタイプスト

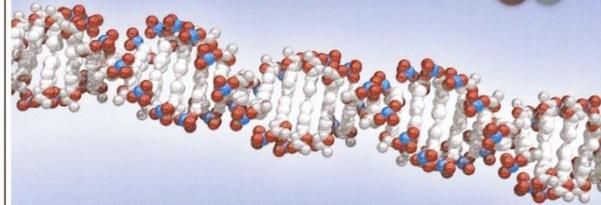
GENOTYPIST™

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.

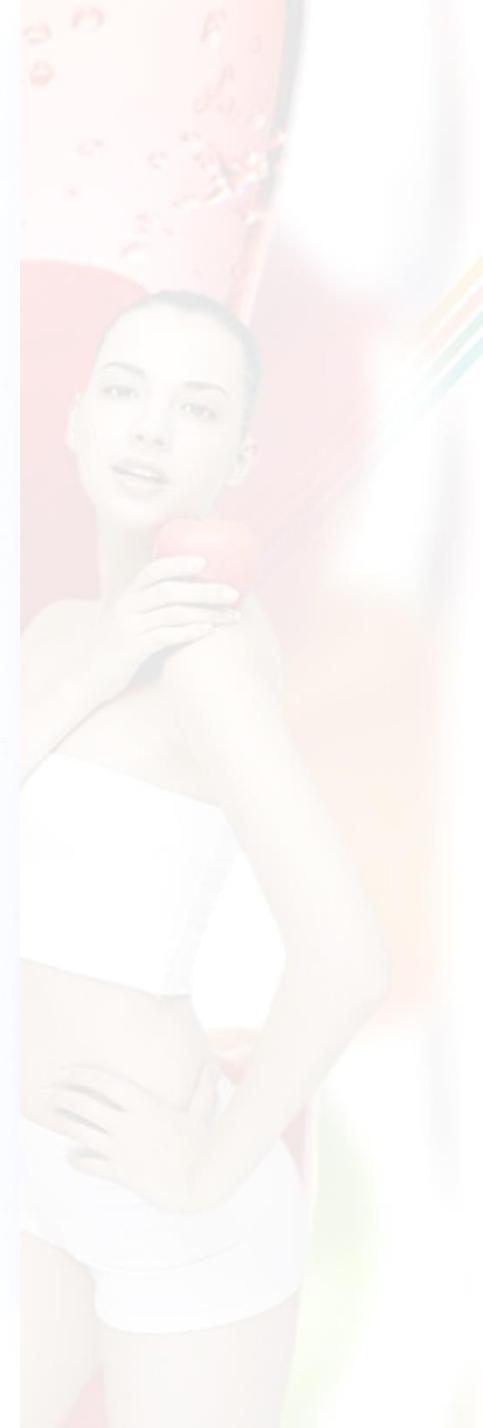
Our approach involves first carefully take into account the unique genetic factors that define specific individuals. This allows us to propose specially tailored, optimal primary prevention strategies to fight lifestyle-related diseases. In addition to genetic traits, important influences on the development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

In our efforts to stem the tides 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



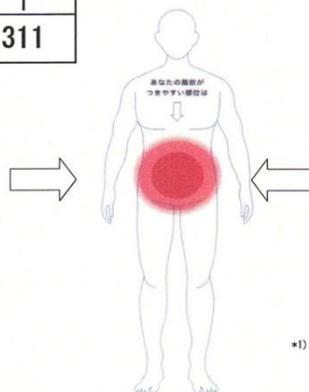
お客様番号	S1108001
フリガナ	EBS ハナコ サマ
ご氏名	EBS 花子 様
お受付日	2012年4月2日
ご報告日	2012年5月15日

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
FTO9939609	3	ADRB3	3
FTO1558902	1	UCP-1	1
		ADRB 2	1
タイプは	31	タイプは	311

中央の人型は、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 ²)	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*1)	
	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)

*1) 2000年 日本肥満学会 肥満症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FTO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		体格指数BMI	30.0	目標体重	54.9 kg
性別	女	基礎代謝量 (標準)	1,100 kcal	体重減	20.1 kg
年齢	52	あなたの安静時 代謝量(増減)	-215 kcal	お腹周り減	6 cm
身長	158.0 cm				
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 ですので、目標体重との差は、 20.1 kg です。
- 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。

- 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。*1)
※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数値には表していません。

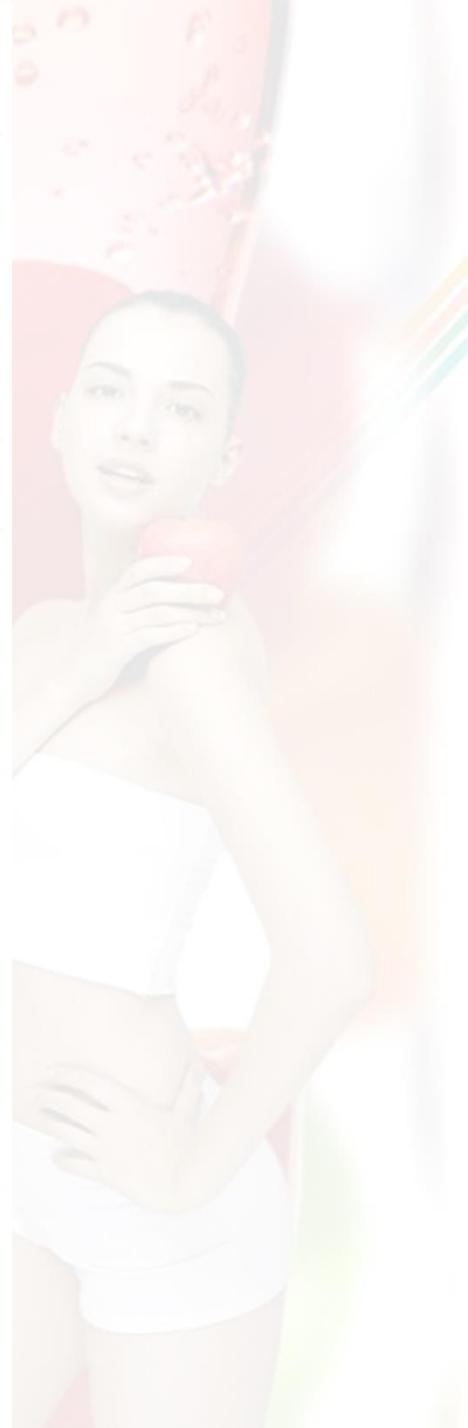
- そのエネルギーはどのように減らしますか?
※2ページ目の結果から、あなたの安静時基礎代謝量数値が加算されます。
あなたが、1日当たり減らすエネルギーは、*1)の数値から、 467 kcal/日ですが、遺伝的な体質によ
遺伝子に変異のない人と比較して、基礎代謝量が -215 kcal/日、少ないため1日当たり、あなたが減らす
エネルギー量の合計は、 682 kcal/日になります。

☆ 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 116.4kcal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フード
 (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。

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。



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	あなたの体重別でわかる
	18	27	
ウォーキング	18	27	筋肉トレーニング スクワット 腹筋 腕立て伏せ
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	

運動時間は全て(分)で表します

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

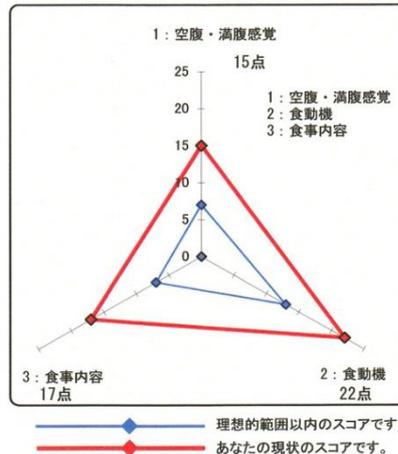
食事内容のスコア	17点	食動機のスコア	22点	満腹・空腹感のスコア	15点
----------	-----	---------	-----	------------	-----

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・満腹感覚〉 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)



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、ごはん茶わん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。

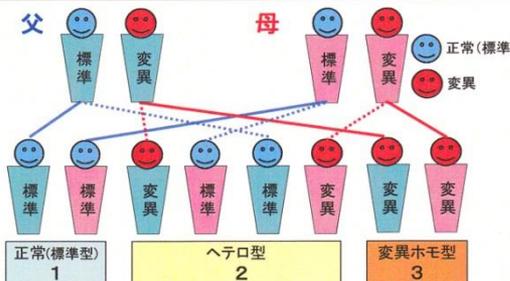
食動機
 食動機に、特に大きな問題は認められません。

空腹・満腹感覚
 満腹感を感じにくい場合、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、少ない食事量で満腹感を得られます。普通に食べた人より、よく噛んだの方が食事量を約23%少なくなることが報告されています。よく噛むことで、脳内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。

各遺伝子の説明

遺伝子のタイプ		働き
《食行動調節系遺伝子》		
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。

遺伝子のタイプ		働き
《エネルギー代謝調節系遺伝子》		
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。別名儉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。別名儉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。

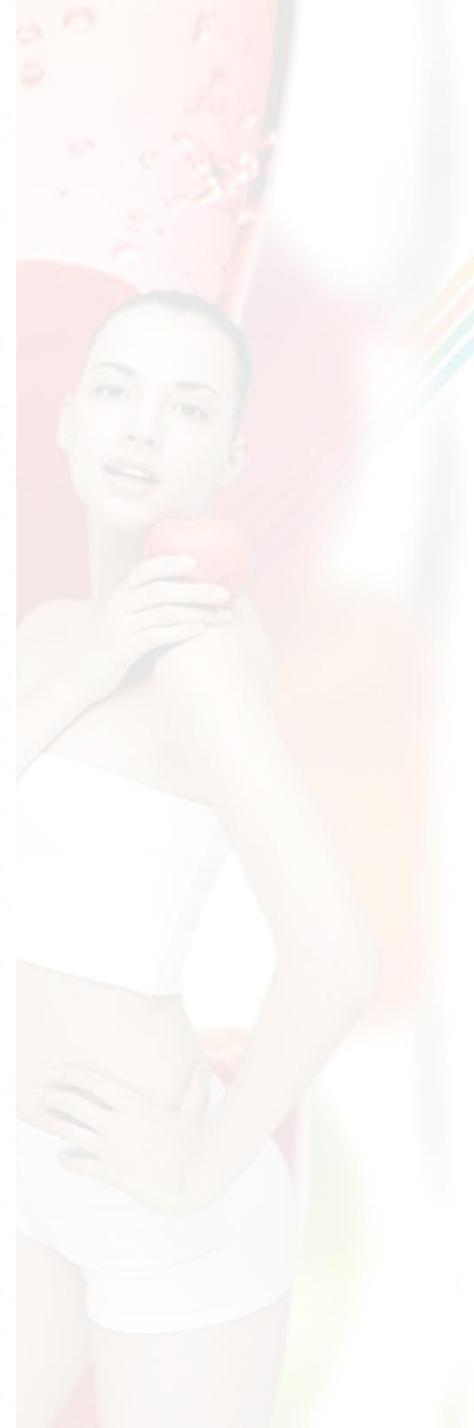
分析結果 ※ ○は、あなたに該当するタイプです。

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	基礎代謝変化量 -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

- 1) 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):889-894, 2007
- 2) 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
- 3) Cecil JE et al. An obesity-associated FTO gene variant and increased energy intake in children. *N Engl J Med*, 359(24):2568-2566, 2008
- 4) 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
- 5) Hardy R et al. Life course variations in the associations between FTO and MC4R gene variants and body size. *Hum Mol Genet*, 19(3):545-552, 2010
- 6) Speliotes 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
- 7) Yoshida T et al. Mutation of β 3-adrenergic-receptor gene and response to treatment of obesity. *Lancet*, 346(8987):1433-1434, 1995
- 8) 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
- 9) Kawamura T et al. Association of β 3-adorenergic receptor gene polymorphism with insulin resistance in Japanese-American men. *Metabolism*, 48(11):1367-1370, 1999
- 10) Kim-motoyama H et al. A mutation of the beta 3-adorenergic receptor is associated with visceral obesity but decreased serum triglyceride. *Diabetologia*, 40(4):469-472, 1997
- 11) 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
- 12) Kurokawa N et al. The ADRB3 Trp64AArg variant and BMI: a meta-analysis of 44 833 individuals. *Int J Obes (Lond)*, 32(8):1240-1249, 2008
- 13) Kogure A et al. Synergistic effect of polymorphism in uncoupling protein 1 and β 3-adrenergic receptor genes on weight loss in obese Japanese. *Diabetologia*, 41(11):1399, 1998
- 14) 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
- 15) 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
- 16) Sakane N et al. β 2-adrenoceptor gene polymorphism and obesity. *Lancet*, 353(9168):1976, 1999
- 17) 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
- 18) 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
- 19) Kawaguchi H et al. β 2- and β 3-Adrenoceptor polymorphisms relate to subsequent weight gain and blood pressure elevation in obese normotensive individuals. *Hypertens. Res*, 29(12):951-959, 2006
- 20) 吉田俊秀 肥満症の遺伝子診断—テー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
- 21) 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
- 22) Tomas K et al. α -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
- 23) 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
- 24) Biewenga GP et al. The pharmacology of the antioxidant lipoic acid. *Gen. Pharmacol*, 29(3):315-331, 1997
- 25) Eric P Brass Supplemental carnitine and exercise. *Am. J. Clin. Nutr*, 72(suppl) 618S-623S, 2000
- 26) Pietrzak I et al. The role of carnitine in human lipid metabolism. *Wiad. Lek*, 51(1-2):71-75, 1998
- 27) 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
- 28) 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
- 29) 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
- 30) Michael W Pariza Perspective on the safety and effectiveness of conjugated linoleic acid. *Am. J. Clin. Nutr*, 79(suppl):1132S-1136S, 2004
- 31) Manny 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*, 81:1298-1306,
- 32) Leonie K et al. Effect of energy restriction, weight loss, and diet composition on plasma lipids and glucose in patients with type 2 diabetes. *Diabete Care*, 22(6):889-895, 1999
- 33) 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
- 34) 厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2010年版)



遺伝子検査の結果：おススメサプリメント

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
⇒ α リポ酸等



デトックス/体脂肪燃焼/皮膚代謝促進/ダイエット/美白/美肌



サントレック(株)

α -リポ酸+(プラス)

α -リポ酸は抗酸化剤と呼ばれるビタミン様物質。体内のある特定細胞の損傷を予防し、ビタミンE、Cなどのビタミン量を維持復元。デトックス効果、皮膚代謝、体脂肪を燃焼させ、ダイエット、美白、美肌に効果。

主原材料配合量(3カプセル)	
α -リポ酸	100mg
L-カルニチンフマル酸塩	400mg
コエンザイムQ-10包接体	100mg
緑茶抽出物(カテキン)	6mg

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



皮下脂肪の燃焼/コレステロール値正常化

メーカーデータに基づく



Dr. アディポリック フェアリー

メタボリックシンドロームの肥満症に特化したアディポリック。アディポリックの成分にL-カルニチン、 α -リボ酸、トウガラシ抽出物を加えたことで、皮下脂肪の燃焼を促進する。

①「アディポリック飲用による血中アディポネクチン濃度試験および血中中性脂肪値試験」
②「アディポリック飲用による身体及び体組成分析試験」

(株)フードアンドヘルスケア

主原材料配合量(6 カプセル)

ビール酵母細胞壁粉末&米胚芽油	312mg
黒ウコン(クラチャイダム)	48mg
L-カルニチン	300mg
α -リボ酸	150mg
トウガラシ抽出物	78mg
ヒマワリ油	618mg
ビタミンB1	25.8mg
ビタミンB2	12.9mg
ビタミンB6	12.9mg

3. 筋肉がつきにくい体質の人

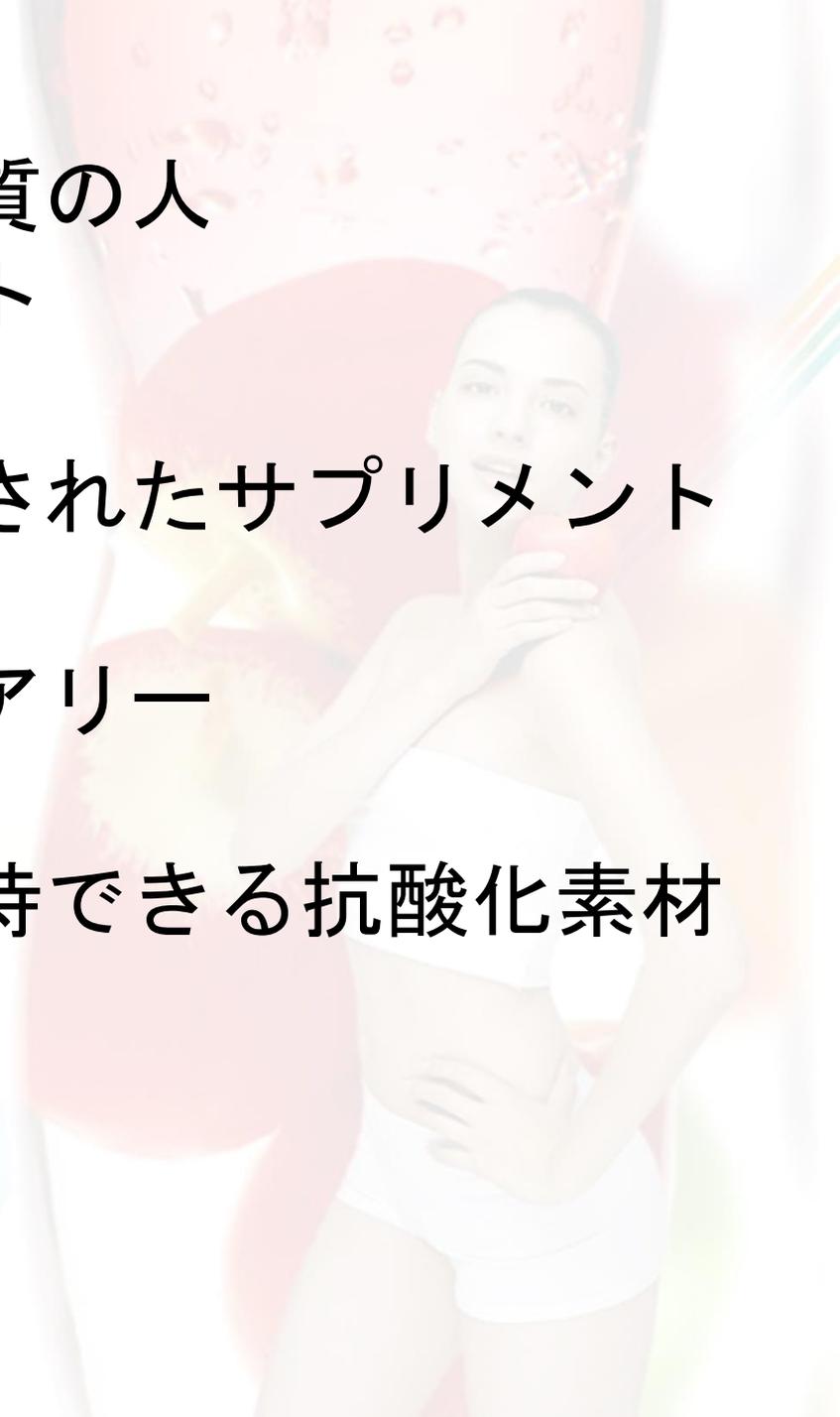
- アミノ酸サプリメント

4. ダイエット用に設計されたサプリメント

- α リポ酸
- アディポリックフェアリー

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
- MD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

各種サプリに関しましては、美容歯科医療協会担当よりご連絡させていただき、資料をお送りし、院内研修会等を開催させていただくことが可能です。

プロビタC

アスコルビン酸2-グルコシド (AA-2G)

- ・酵素や熱で壊れにくい
- ・体内酵素でゆっくりVCに変換
- ・血中保持性が高い
- ・持続性VC誘導体
- ・1日2包で1000mgのVC



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してあります(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



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。抗酸化作用を持つ。

- ・注入したヒアルロン酸の保持
- ・ビタミンやミネラルの補給
- ・オリゴ糖配合
- ・イチョウ葉エキス配合
- ・数多くの科学的実証



アスタリールACT

アスタキサンチンの持つ強い抗酸化力によって、以下の効果が期待されます。

- ・色素沈着抑制
- ・血管の老化の抑制
- ・抗炎症作用
- ・美肌作用



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ります。また、有効成分の吸収を促進する効果もあります。

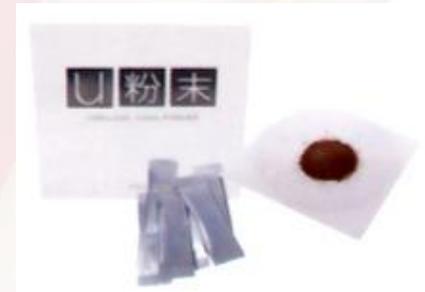
- ・抗酸化作用
- ・抗菌作用
- ・有効成分吸収促進作用
- ・肌や髪、爪に必要な成分です。
(コラーゲンを束ねる作用)



サプリア外来のメリット



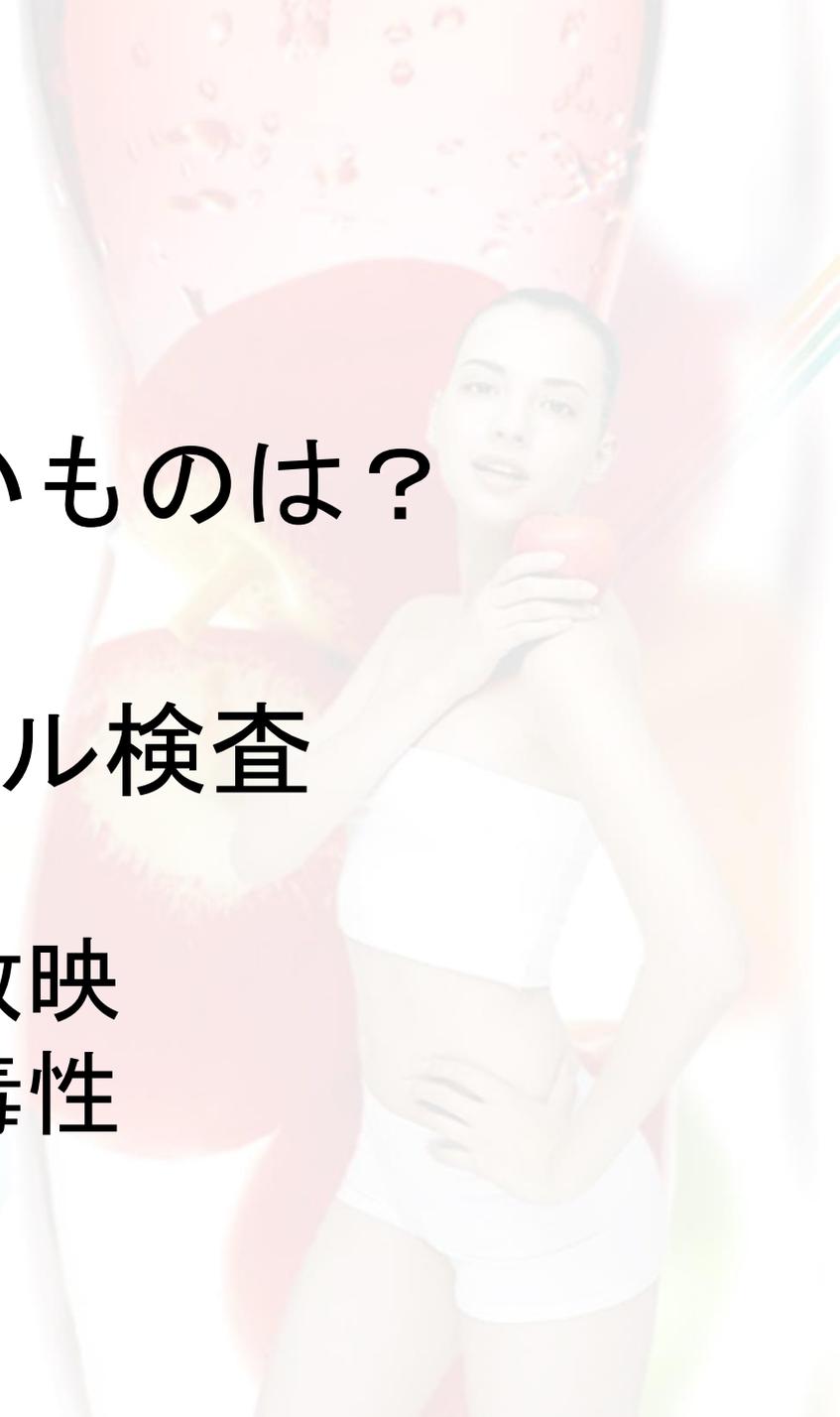
- ・単に単発的な外科処置だけでなく、もともと「リピート」の土台のある「歯科」で展開することによって、サプリアの販売というビジネスもありうる。 1つ売って保険一人分。



足りないものと、
ためてはいけないものは？

毛髪ミネラル検査

テレビ放映
水銀の毒性



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)。	α 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 μ 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 μ 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、 α 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 μ 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 μ 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。 α 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 μ 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 μ g/100g)、さくらえび(110)、いか(98.5)、いわし(46.3)など、魚介類。農薬。	α 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 μ 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 μ 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)、 α 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)、がんとどき(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)、ししゃも(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

推定平均必要量: 不足リスクが50%と考えられる量
 目安量: 不足している確率が非常に低いと考えられる量
 目標量: 生活習慣病の1次予防として考えられている量

上限量: 過剰摂取に由来するリスクが高くなる量
 推奨量: 不足している確率が2.5%とされる量

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 μ g/50g)、わかさぎ(99 μ g/80g)、いわし(94.5 μ g/80g)、ひらめ(78.4 μ g/80g)、きはだまぐろ(77.6 μ g/80g)	推定平均必要量: 男性25 μ g、女性20 μ g 推奨量: 男性30 μ g、女性25 μ g 上限量: 男性450 μ g、女性350 μ g	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 μ g/70g)、イワシ丸干し(30.4 μ g/40g)、和牛肩ロース(29.6 μ g/80g)、豚ロース(28.8 μ g/80g)、干しひじき(27 μ g/10g)	推定平均必要量: 男性35 μ g、女性25 μ g 推奨量: 男性40 μ g、女性30 μ g	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 μ g/60g)、蛤(9 μ g/30g)、干しひじき(8.7 μ g/10g)、インゲン豆(6.9 μ g・30g)、ピュアココア(6.8 μ g/7g)	推定平均必要量: 2 μ g(VB12) 推奨量: 2.4 μ g(VB12) Co0.1 μ g	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 μ g/70g)、ソラマメ(75 μ g/50g)、がんもどき70 μ g/80g、大豆60 μ g/30g、ピーナッツ(57 μ g/30g)	推定平均必要量: 男性20 μ g、女性15 μ g 推奨量: 男性25 μ g、女性20 μ g 上限量: 男性300 μ g、女性240 μ g	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

デトックスで使えるサプリメント

体内に蓄積された有害金属をキレート作用により体外に排出



サントレック(株)

Dr.Detox

不要なミネラル(鉛、水銀、カドミウム、砒素など)を排出し、体質改善をする。ドクター向け限定販売。

主原材料配合量(6粒)

L-メチオニン	300mg
メチルサルフォニルメタン(MSM)	100mg
酵母エキス	100mg
ビオチン	500 μ g

デトックス/体脂肪燃焼/皮膚代謝促進/ダイエット/美白/美肌



サントレック(株)

α -リポ酸+(プラス)

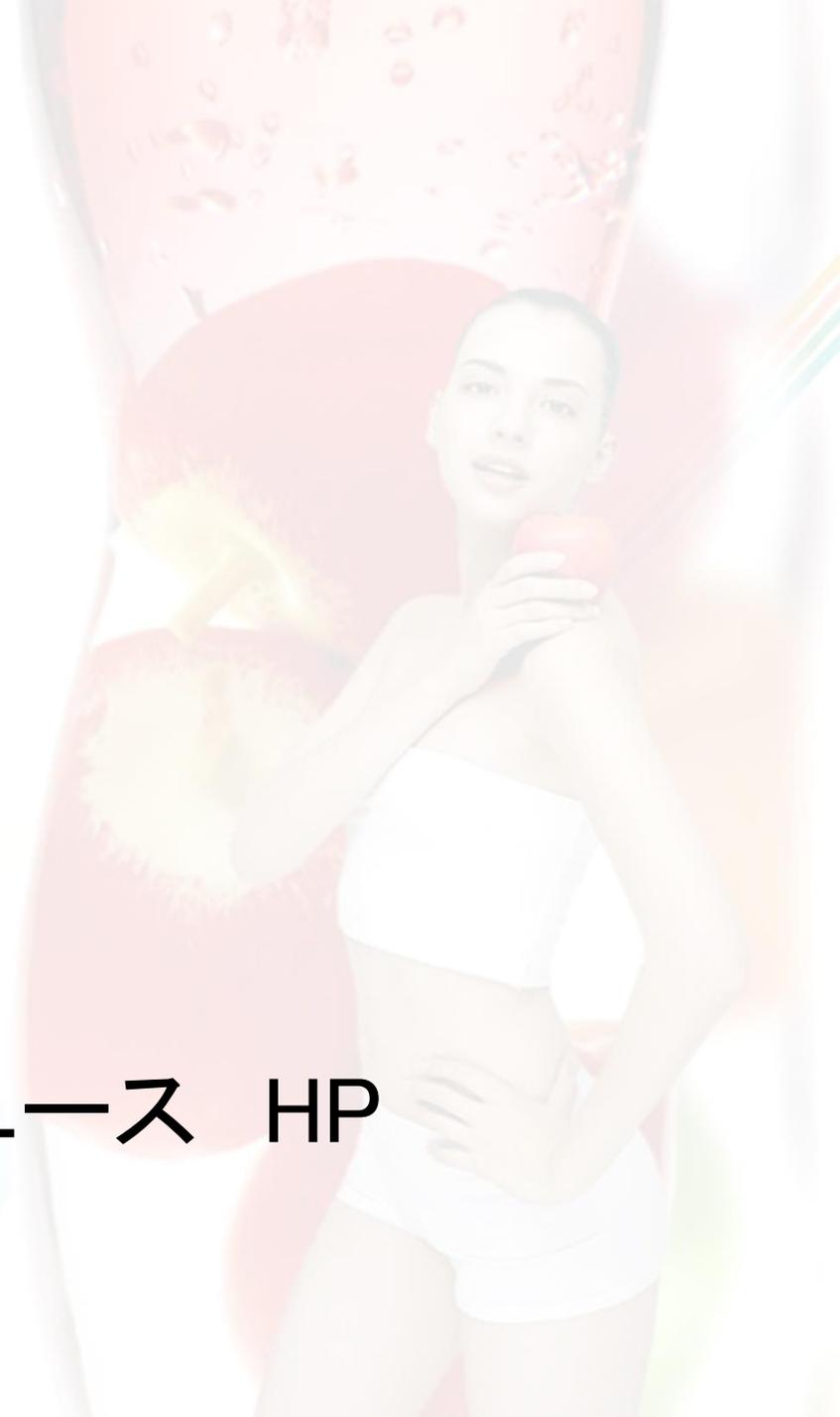
α -リポ酸は抗酸化剤と呼ばれるビタミン様物質。体内のある特定細胞の損傷を予防し、ビタミンE、Cなどのビタミン量を維持復元。デトックス効果、皮膚代謝、体脂肪を燃焼させ、ダイエット、美白、美肌に効果。

主原材料配合量(3カプセル)

α -リポ酸	100mg
L-カルニチンフマル酸塩	400mg
コエンザイムQ-10包接体	100mg
緑茶抽出物(カテキン)	6mg

情報サイトの活用

株式会社メディカルユース HP



サプリはにおいてあるだけでは売れません！

- 1. まずは話題に乗せること。**
- 2. 必要性を「見える化」すること。**
- 3. 高性能のサプリをおススメすること。**

**・・・まずは先生やスタッフ様が利用して
実感を患者様にお伝えください。**

**院内新聞・院内研修を兼ねたイベント等
で広報する方法も効果的です。**

(HP：歯科 サプリメント外来)

サプリと医薬品の実感の違い！

医薬品は飲んでみてわかる。

サプリはやめてみてわかる。

⇒量を増やすより、やめさせてみる。

1週間やめてみていただき、何も変化を感じられなかったときは、無理に飲まなくてもいいでしょう・・・と説明。

プラセボもありますが、むしろサプリへの信頼が増す場合が多いです。