

# 栄養診断レポート

Personalized Nutritional Analysis

栄養チェックに真剣に向き合ってください、ありがとうございました。チェックリストの結果から、「鉄欠乏」と「血糖調節の乱れ（機能的低血糖）」のサインが非常に顕著に出ていました。本資料は医療診断ではなく、自覚症状から分子栄養学的に考察したものです。「今足りていない栄養をどう補うか」という視点でまとめました。

## 不足していると推測される栄養素



### 鉄分

フェリチン・ヘモグロビン



### ビタミンB群

エネルギー代謝の要



### 亜鉛

酵素・免疫・爪の材料



### マグネシウム

300種以上の酵素反応



### タンパク質

全身の構造・運搬体



### ビタミンC

鉄吸収・コラーゲン合成



## ① 深刻な「鉄・タンパク質欠乏」と爪のトラブル

### ● 現れている症状

爪がガタガタ・剥がれる：フェリチン枯渇により爪の構造維持に必要な材料が届かず、甲剥離症が起きています。

疲労感・立ちくらみ・くすみ：鉄不足＝酸素不足。細胞が酸欠になり、肌・爪・髪の毛の末端に栄養が届かない状態です。



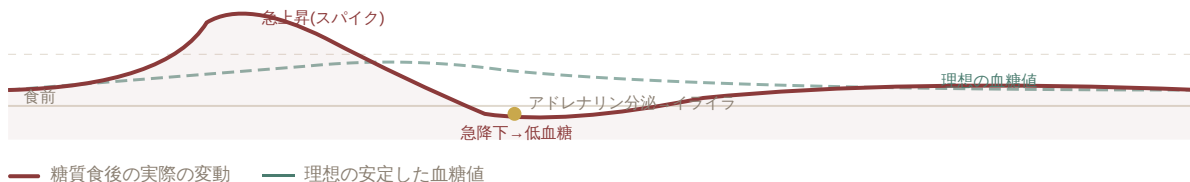
### 💡 なぜ長年改善しないのか？

子宮筋腫による慢性的な出血で鉄を失い続け、さらにコーヒー・アルコールが吸収を妨げる悪循環が続いています。フェリチン補充と同時に「吸収を妨げる習慣の見直し」が必須です。



## ② 「機能的低血糖症」とメンタル・眠気への影響

食後の血糖変動イメージ



### 😓 昼食後の強い眠気

パスタ・麺類（糖質メイン）で血糖値が急上昇→インスリン過剰分泌→急降下のサイクルが毎食後に起きています。

### 😡 急に家族にキレル

血糖値急降下時、脳はエネルギー危機と認識し「アドレナリン（攻撃ホルモン）」を分泌します。性格ではなく血糖調節のトラブルです。

## 栄養素の「泥棒」と鉄剤について

### ③ 栄養を奪う「嗜好品」の影響



#### ALCOHOL

##### アルコール

代謝の過程でビタミンB群・亜鉛・マグネシウムを大量消費します。外食やお酒を楽しむためにも、事前・事後の栄養補充が鍵です。



#### COFFEE

##### 食後コーヒー（3杯）

鉄の吸収を強力にブロックします。食直後や鉄剤の前後での摂取は処方された鉄の効果を半減させ、ビタミンB群・亜鉛も浪費します。



#### SNACKS

##### 間食（砂糖・植物油脂）

血糖スパイクを繰り返し、ビタミンB群を消耗。腸内環境を乱し、栄養の吸収効率を下げる悪循環につながります。

### ④ いびきと栄養の関係



鉄やタンパク質の不足は、喉の筋肉を緩めて気道を狭くする可能性があります。また、夜間に血糖値を維持しようとすると呼吸が不安定になり、いびきとして現れることもあります。

→ いびきは「体内の電池が切れ、呼吸を維持する力が弱まっている」サインかもしれません。

### ⑤ 鉄剤と鉄サプリメントについて — 胃がもたれる理由

#### ✗ 病院処方

##### 無機鉄（クエン酸第一鉄・硫酸鉄）

胃の中で「イオン化」という化学反応を起こし、胃粘膜を酸化的にダメージ。胃の重苦しさ・ムカムカ・吐き気の最大原因。胃酸分泌が少ない方はさらに吸収しにくい。

#### ✓ おすすめ

##### ヘム鉄（アミノ酸に包まれた構造）

腸まで形のまま届き、胃でイオン化しないため胃粘膜を傷つけにくく、胃もたれが起りにくい。腸内環境が整っていればより効率よく吸収される。



#### CAUSE 1

##### 胃粘膜への化学的刺激

無機鉄のイオン化が胃粘膜を酸化的にダメージ。これが胃もたれの主因。



#### CAUSE 2

##### 胃酸分泌が元々少ない

低胃酸の方は鉄剤が胃に留まる時間が長くなり不快感増加。胃薬で胃酸を抑えるとともに鉄の吸収が悪化。



#### CAUSE 3

##### 腸内環境の乱れ

悪玉菌優位の状態では、届いた鉄が悪玉菌の餌になりガスや腸の動きの悪化、胃への圧迫感が生じる。

## 食事・生活習慣のステップアップ提案

## 1 コーヒーのタイミングをずらす

食後「すぐ」のコーヒーを、食後1時間～1時間半以上あけてから飲むようにシフトします。これだけで食事や鉄剤からの鉄の吸収率が劇的に上がります。

✓ 鉄剤を飲む前後2時間はコーヒー・緑茶を避ける

## 2 「タンパク質ファースト」で腸と血糖を守る

食べる順番を変えるだけ。麺類やパスタの前に、卵・納豆・サラダチキンなどのタンパク質・繊維質を先に（または一緒に）摂ります。食後の眠気や夕方手の震え（低血糖）が落ち着き、感情の起伏が減ります。

✓ 麺・パスタの日は必ずゆで卵 or サラダチキンをプラス

## 3 間食の質を変える

チョコ・クッキー（砂糖・植物油）を、たまには「ナッツ」「高カカオチョコ（少量）」「ゆで卵」「プロテイン」などに変えてみます。全部置き換えるのではなく、少しの積み重ねが身体を和らげてくれます。

✓ 完璧より「少しだけ変える」が長続きのコツ

## 4 入浴時間を栄養吸収時間に

「エプソムソルト」を入浴剤に活用します。海水由来の「硫酸マグネシウム」でできた入浴料で、温浴効果による冷え性改善・筋肉の疲労回復・肌の保湿にも効果的です。マグネシウムは肌からの吸収率が高いミネラルです。

✓ 週3回、20～30分の入浴で継続的なMg補給が可能

## 5 腸活を意識する — 水溶性食物繊維の追加

お通じが良く、サプリメントの相性がいいと感じるのは腸内環境が整ってきているサインです。毎日の食事に「水溶性食物繊維」を少しだけ意識してみてください。

 わかめ

 オクラ

 なめこ

 アボカド

 長芋

 大麦

✓ 「ネバネバ系」食材は腸の粘膜を保護し、善玉菌の餌になります

## ★ 優先度の高い3つのアクション



## コーヒーのタイミング

食後1時間以上あけるだけで鉄の吸収が大幅改善



## ヘム鉄サプリへの切替

胃への負担なく着実にフェリチンを回復させる



## タンパク質ファースト

血糖スパイクを防ぎ眠気・イライラを根本から改善