

掌友会講演  
分子栄養学ってどうやって考えて、どう使うの？  
講師：島田 力

■ 鍼灸師が分子栄養学を学ぶべき理由 ■

- ・生活習慣病を治すためには生活習慣へのアドバイスが必要
- ・本当の意味での本治の中心は食事指導である
- ・日本人のほとんどは質的栄養失調
- ・身体のサインと栄養を結びつけると色々なことがわかる
- ・鍼灸師は患者さんと接する時間が長いのでアドバイスがしやすい

1. 分子栄養学って？

- ・日本人の栄養は足りていない＝質的栄養失調
- ・日本のサプリと海外のサプリの違い→目的の違い
- ・遺伝子だけですべては決まらない→栄養の影響が大きい

2. なぜ必要なのか？

- ・ You are what you eat.
- ・ 栄養素が過不足になる根本原因
- ・ 栄養アドバイスができると根本治療ができるようになる

3. どんなふうに考えていくのか？

- ・ 栄養素欠乏の具体例と考えの進め方
- ・ 体内で何が起きているのかを推測する
- ・ 血液データから何がわかるか
- ・ 食事アドバイスにどうつなげるか

4. どんなことができるのか？

- ・ 現代病とそれを治せない西洋医学
- ・ 精神疾患と発達障害
- ・ 栄養が足りると妊娠しやすくなる

---

\*新セミナー「栄養カウンセリングの基本ができるようになる3ヶ月セミナー」詳細 ↓

- ・ 4月スタートの実践型セミナーです
- ・ 学割での申し込みができます（1週間以内のお申し込みに限ります）
- ・ ブログも読んでね！ <https://www.kiryu-omlca.jp/>

