

0000000000

山田 太郎 様

アスリート栄養サポートプログラム

0000年00月00日 担当医師：寺田 武史

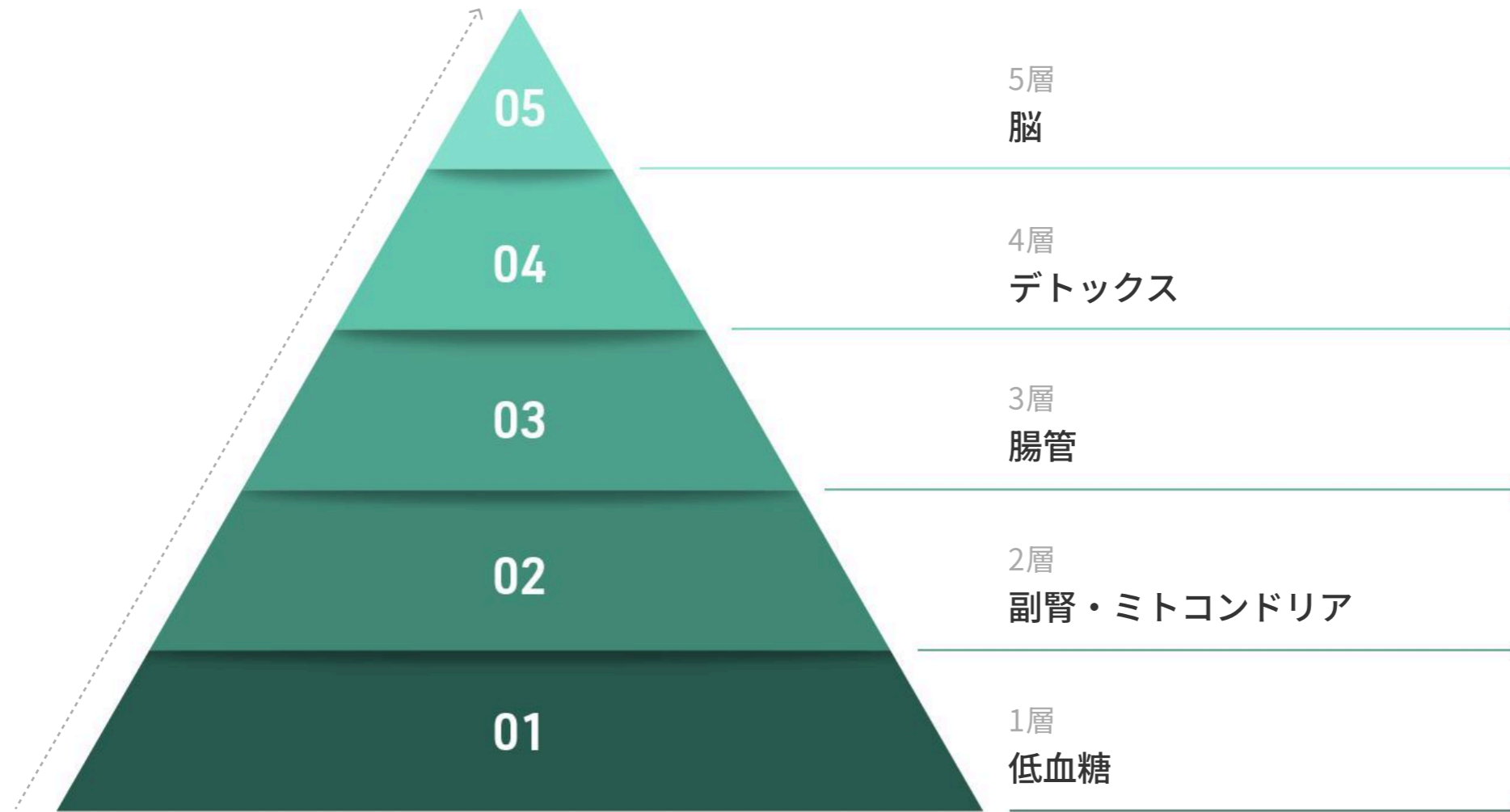
アクアメディカルクリニック

〒136-0071 東京都江東区亀戸3丁目14-4

TEL：03-3637-1851

1 栄養サポートフレームワーク

1/2



栄養サポートフレームワークの概要

パフォーマンス向上のためのアプローチの順番を示した「サポートフレーム」です。下層の方がより根本的な要因であり、それに準じて下層から取り掛かります。下層からのアプローチをしっかりと行わないとゴールへの到達が困難になったり、かえって弊害が出たりすることがあります。

2 栄養サポートフレームワーク

2/2

栄養サポートフレーム

根本原因

対応検査

症状

5層 脳	遺伝要因 (メチレーション)	尿有機酸検査 DNAメチレーション 血液検査	過去のうつ・不安・脅迫
4層 デトックス	重金属 カビ毒 農薬	毛髪ミネラル オリゴスキャン	エネルギー・集中力
3層 腸管	カンジタ ピロリ ライム病 寄生虫	GI-MAP (便) 尿有機酸検査	エネルギー・集中力
2層 副腎・ミトコンドリア	炎症 (歯、上咽頭、肝臓) 食事 (グルテン、カフェイン) ストレス (トラウマ) 睡眠	尿有機酸検査 唾液コルチゾール 血液検査	疲労 エネルギー・集中力
1層 低血糖	食事 インスリン抵抗性	フリースタイルリプレ 糖化 (AGE)	疲労

3 各検査結果について

1/7

1. 血液検査

0000年00月00日

陽性

12 項目

疑い

6 項目

良好

3 項目

陰性

2 項目

全 23 項目

1 ビタミンB不足

2 脂肪肝

3 コルチゾール

4 細胞膜

5 自律神経バランス

6 酸化ストレス

7 亜鉛、マグネシウム不足

8 メチレーション

9 アレルギー

10 潜在性甲状腺機能低下

11 動脈硬化、認知症

12 溶血

13 タンパク不足

14 胃の状態、消化吸収能

15 副腎疲労、低血糖

16 ミトコンドリア

17 慢性炎症

18 貧血

19 易感染

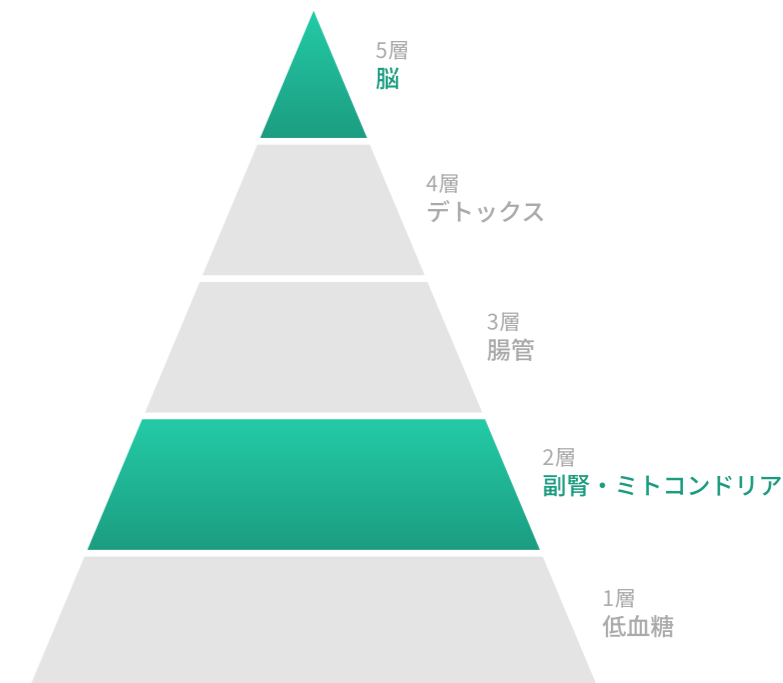
20 腸内環境悪化

21 神経伝達物質の乱れ ミネラル不足

22 神経伝達物質の乱れ ビタミン不足

23 ピロリ菌

対象のフレーム



診断コメントA

パフォーマンス向上のためのアプローチの順番を示した「サポートフレーム」です。下層の方がより根本的な要因であり、それに準じて下層から取り掛かります。下層からのアプローチをしっかりと行わないとゴールへの到達が困難になったり、かえって弊害が出たりすることがあります。

診断コメントB

2. 尿有機酸検査

0000年00月00日

陽性

3 項目

疑い

3 項目

良好

1 項目

陰性

2 項目

全 9 項目

1 カンジタ菌

2 バクテリア

3 クロストリジウム

4 クレブス回路

5 アミノ酸代謝

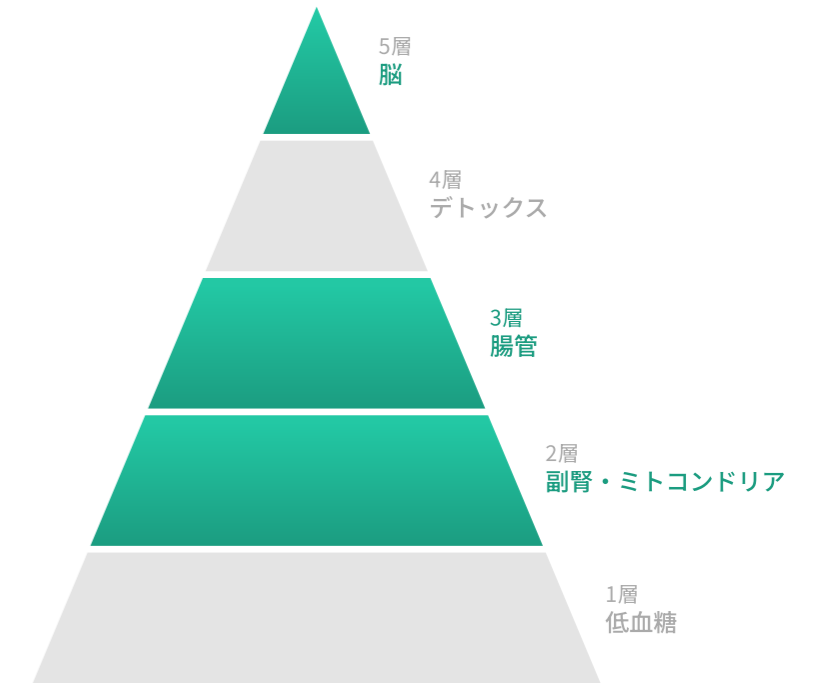
6 神経伝達物質

7 栄養素

8 解毒

9 ケトン 脂肪酸酸化

対象のフレーム



診断コメントA

パフォーマンス向上のためのアプローチの順番を示した「サポートフレーム」です。下層の方がより根本的な要因であり、それに準じて下層から取り掛かります。下層からのアプローチをしっかりと行わないとゴールへの到達が困難になったり、かえって弊害が出たりすることがあります。

診断コメントB

3. オリゴスキャン 0000年00月00日

陽性

2 項目

疑い

0 項目

良好

0 項目

陰性

1 項目

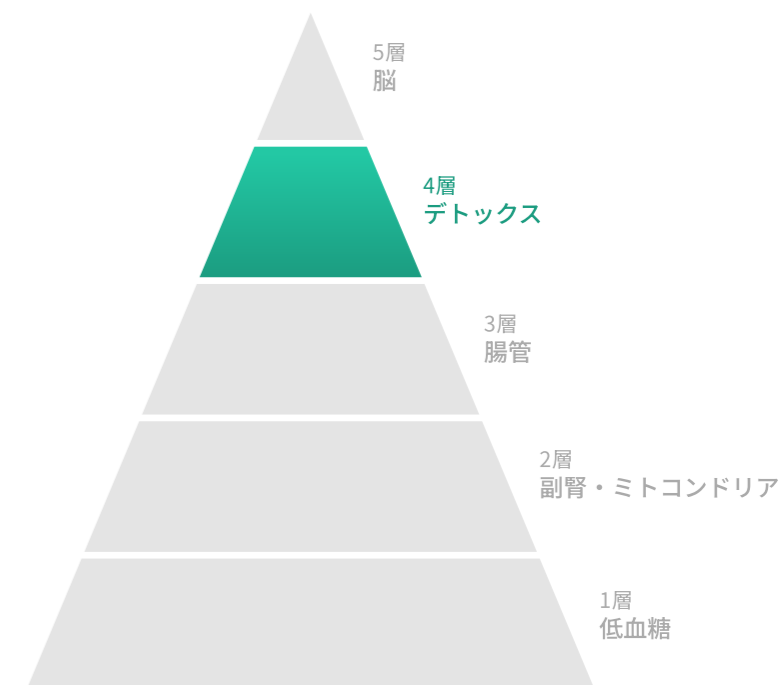
全 3 項目

1 ミネラルバランス欠如

2 金属の蓄積

3 酸化ストレス

対象のフレーム



診断コメントA

パフォーマンス向上のためのアプローチの順番を示した「サポートフレーム」です。下層の方がより根本的な要因であり、それに準じて下層から取り掛かります。下層からのアプローチをしっかりと行わないとゴールへの到達が困難になったり、かえって弊害が出たりすることがあります。

診断コメントB

4. GI-MAP（便）

0000年00月00日

陽性

1 項目

疑い

1 項目

良好

0 項目

陰性

6 項目

全 8 項目

1 ピロリ菌

2 正常細菌叢/共生細菌

3 日和見細菌

4 真菌/酵母

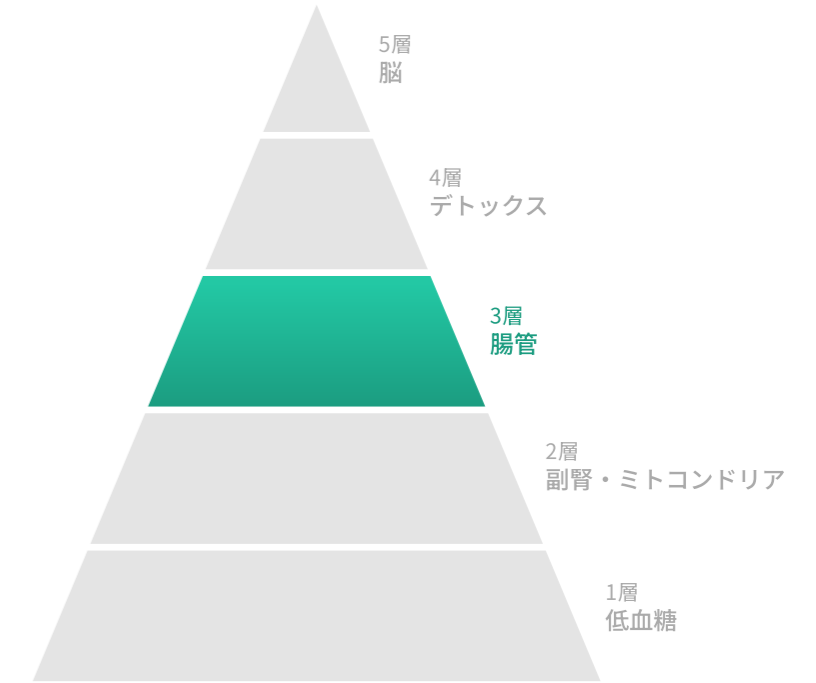
5 ウイルス

6 寄生虫

7 腸の健康マーカー

8 抗生物質耐性遺伝子

対象のフレーム



診断コメントA

パフォーマンス向上のためのアプローチの順番を示した「サポートフレーム」です。下層の方がより根本的な要因であり、それに準じて下層から取り掛かります。下層からのアプローチをしっかりと行わないとゴールへの到達が困難になったり、かえって弊害が出たりすることがあります。

診断コメントB

5. 唾液コルチゾール検査 0000年00月00日

陽性

3 項目

疑い

0 項目

良好

0 項目

陰性

2 項目

全 5 項目

1 午前：低下

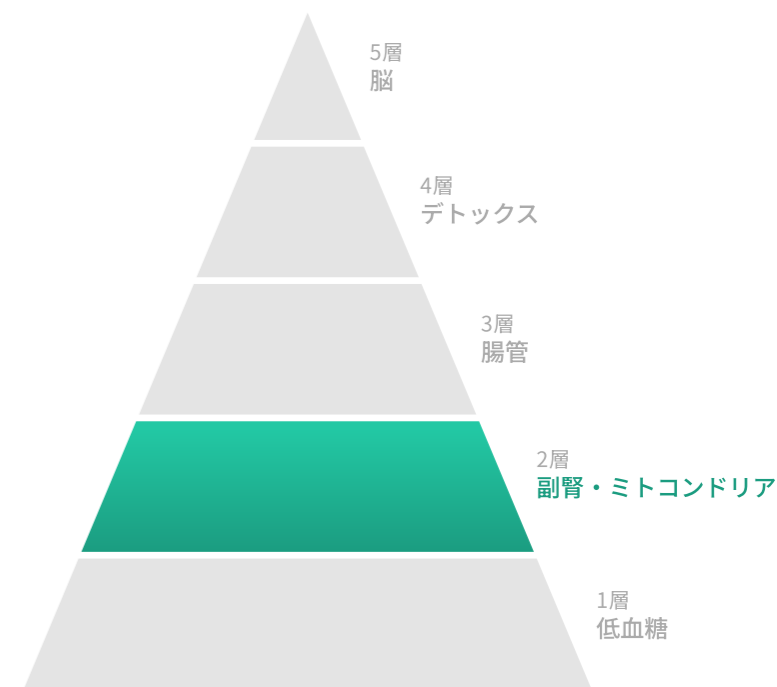
2 日中：上昇

3 夕方：上昇・下降

4 夜間：上昇・下降

5 DHEAs値：低下

対象のフレーム



診断コメントA

パフォーマンス向上のためのアプローチの順番を示した「サポートフレーム」です。下層の方がより根本的な要因であり、それに準じて下層から取り掛かります。下層からのアプローチをしっかりと行わないとゴールへの到達が困難になったり、かえって弊害が出たりすることがあります。

診断コメントB

6. 糖化 (AGE)

0000年00月00日

陽性

0 項目

疑い

0 項目

良好

1 項目

陰性

3 項目

全 4 項目

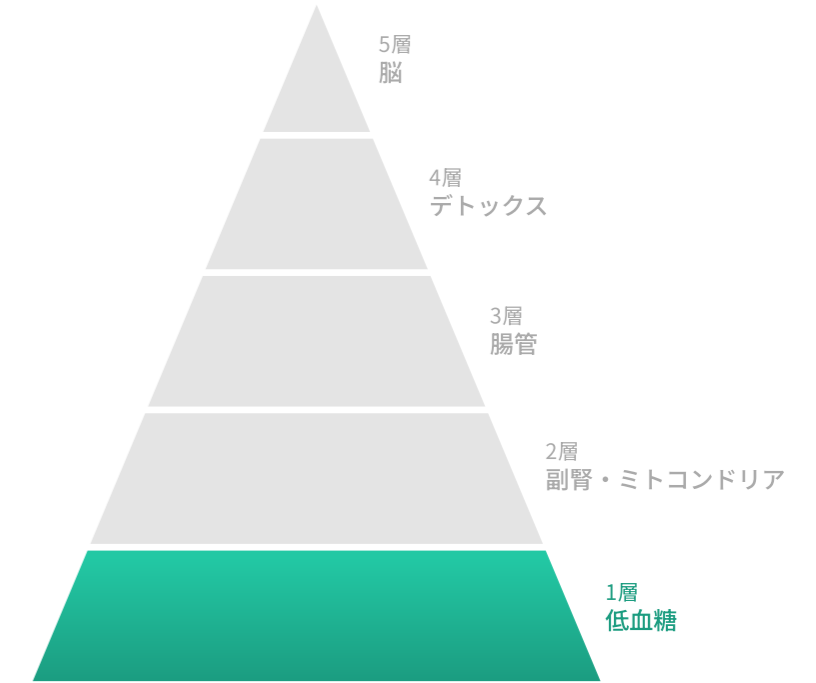
1 健康

2 注意

3 リスク上昇

4 危険リスク

対象のフレーム



診断コメントA

パフォーマンス向上のためのアプローチの順番を示した「サポートフレーム」です。下層の方がより根本的な要因であり、それに準じて下層から取り掛かります。下層からのアプローチをしっかりと行わないとゴールへの到達が困難になったり、かえって弊害が出たりすることがあります。

診断コメントB

7. フリースタイルリブレ 0000年00月00日

陽性

1 項目

疑い

0 項目

良好

0 項目

陰性

2 項目

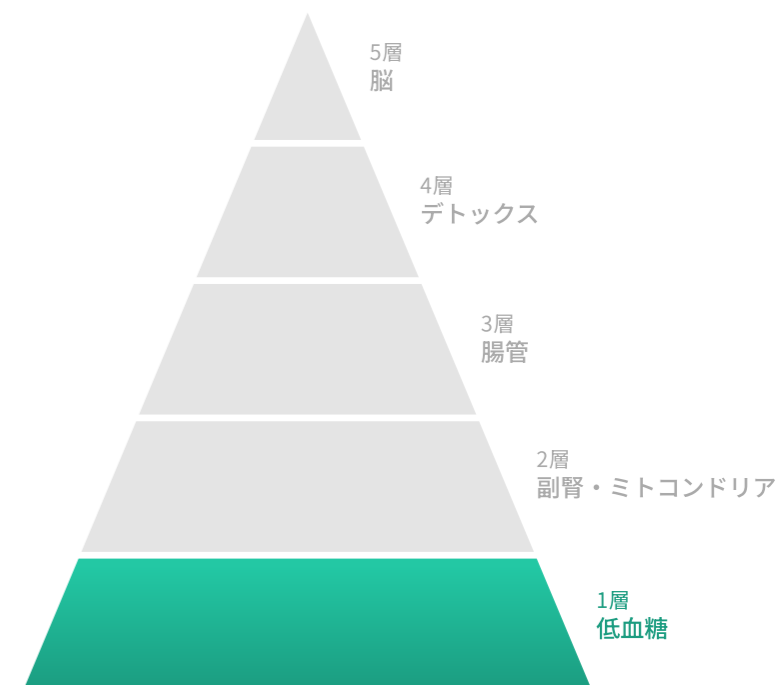
全 3 項目

1 低血糖

2 血糖値スパイク

3 高血糖

対象のフレーム












診断コメントA

パフォーマンス向上のためのアプローチの順番を示した「サポートフレーム」です。下層の方がより根本的な要因であり、それに準じて下層から取り掛かります。下層からのアプローチをしっかりと行わないとゴールへの到達が困難になったり、かえって弊害が出たりすることがあります。

診断コメントB

10 治療ロードマップ

フレーム	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目	7ヶ月目	8ヶ月目	9ヶ月目	10ヶ月目	11ヶ月目	12ヶ月目
1層 低血糖 (糖質スパイク)												
2層 副腎・ミトコンドリア (コルチゾール)												
3層 腸管 (カンジタ除菌)												
4層 デトックス												
5層 脳												

 経過確認  検査  経過確認 & 検査

<治療期間のベース>

- ・低血糖→2-4ヶ月
- ・腸管（炎症/腸内細菌）→4-6ヶ月
- ・腸管（カンジタ）→2ヶ月
- ・デトックス→3ヶ月
- ・ホルモン→4-6ヶ月
- ・ミトコンドリア→4-6ヶ月
- ・メチレーション→2-3ヶ月

Check List

ゴールタイトル

チェック済の項目はクリア済です

○つ以上該当でクリア

任意のテキストが入ります。

任意のテキストが入ります。

任意のテキストが入ります。

任意のテキストが入ります。

任意のテキストが入ります。

任意のテキストが入ります。

任意のテキストが入ります。

任意のテキストが入ります。

Check List

#1. 食事の改善

該当項目にチェックを入れてください。

○つ以上該当でクリア

1週間に3回以上果物は食べていますか？

1週間に3回以上油の乗った魚は食べていますか？

1週間に3回以上緑黄色野菜は食べていますか？

1週間に3回以上卵は食べていますか？

1週間に3回以上植物性タンパク質は食べていますか？

1週間に3回以上オレンジ色の野菜または赤色の野菜は食べていますか？

1週間に3回以上ベリー類（ジュースも可能）は食べていますか？

砂糖など糖分の摂取を抑えていますか？

Check List

#2. 栄養の改善

該当項目にチェックを入れてください。

○つ以上該当でクリア

25(OH)2ビタミンD3の値は基準範囲に入っていますか？

ホモシステインの値は基準範囲に入っていますか？

EPAの値は基準範囲に入っていますか？

DPAの値は基準範囲に入っていますか？

EOA/A比の値は基準範囲に入っていますか？

Check List

#3. 睡眠の改善

該当項目にチェックを入れてください。

○つ以上該当でクリア

夜中に目が覚めませんか？

1日7時間睡眠していますか？

目が覚めた時に疲れていないですか？

睡眠時間が8時間以上ではないですか？

眠るときにすぐに寝れますか？

Check List

#4. 運動の改善

該当項目にチェックを入れてください。

○つ以上該当でクリア

週に3回以上外出していますか？

毎日30分以上歩いていますか？

週に2回以上激しい運動をしていますか？

週に3回以上軽い運動をしていますか？

肘掛けのない椅子から手の補助なしに立ち上げられますか？

1日4時間以上椅子に座っていませんか？