



芦屋®いいだ内科クリニック NEWS



〒659-0065 芦屋市公光町11番5号 芦屋山下ビル3階 ☎0797-61-8767

- 一般内科
- 消化器内科
- 内視鏡内科
- 大腸・胃カメラ検査
- 運動療法
- 栄養療法

栄養足りてますか？

量は十分摂取していても、さまざまな原因により必要な栄養をとれていない。近年増えているのは“隠れ栄養失調”とも呼ばれる、新しいタイプの栄養失調です。タンパク質・脂質・糖質(炭水化物)の「三大栄養素」は、身体をつくる原料となったりエネルギーを生み出す燃料として、とても大切な栄養素です。しかし、三大栄養素だけをとっていれば健康を保てるとはいえません。三大栄養素の働きを調整し助ける役割を果たすのが、ビタミン・ミネラル・繊維。これらを合わせて六大栄養素といいます。これらが揃わなければ、



三大栄養素はエネルギーや身体の原料として上手に働くことができず、結果的に肥満や不調を招くことになるのです。“健康診断では問題ないのになんとなくしんどい”“寝ても疲れがとれない”“倦怠感が抜けない”など不定愁訴の原因は栄養不足かも知れません。しかし、栄養素の中には食事だけでは十分に摂れないものもあります。そのような場合に、栄養摂取のお手伝いができるのがサプリメントです。一言でサプリメントと言っても様々な種類があり、どれを飲んだら良いか悩まれた事がある方も多いはず。当クリニックでは

医師しか処方のできないDoctors Use Onlyマークのついたサプリメントを取り扱っています。市販のサプリメントよりも①純度が高い②含有量が多い③薬に近い審査を通過しているので確実な効果が期待できるだけでなく、安心安全に服用していただけます。血液検査や問診の上でいまあなたに必要な栄養素に基づき最適なサプリメントをご紹介しますので、診察の際にお気軽にご相談ください。(花粉症の方にお薦めのサプリメントもございます！)

プラセンタ注射

美肌だけでなく更年期障害の治療・疲労回復・肩こりなどにも効果があるプラセンタ。実は男性にもお薦めです。朝の目覚めが良くなった・風邪をひきにくくなったなど効果のお声がたくさん。3/1~3/30までキャンペーン実施中ですので、この機会に是非お試しください。



3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

☺ …午前
☹ …午後

患者さまの症状にあわせてご紹介しております。お気軽にご相談ください！

院長のRACS運動教室は3/20(水)です♪

いいだ内科クリニック
オリジナル

豊富な運動プログラム♪

飯田院長 【RACS運動教室】	松田先生 【メディカル運動教室】	ほりえ先生 【ヨガ】
月1回(水) 13:00~14:00	月~土 9:00~12:00	毎週(火) 13:00~14:00
🌻 内科的観点で 心と体を ほぐします (予約制) 500円	🍀 少人数制で じっくり体と 向き合いたい方へ (予約制) 2,000円~	🌻 心と体の メンテナンスは こちら (予約制) 2,500円/回



←HPIはこちらから



Facebook・アメブロも
やっています♪

