

# ビタミン外来始めました

ビタミンの話・・・ビタミンと聞いて連想することと言えば、野菜や果物、健康に良いといった事でしょうか？

最近ではとても身近な存在になっていて、一度くらいは、ビタミン剤を飲んだことがあるという方も多いのではないのでしょうか？

ビタミンは、人間が生きていくために必要な物質で、代謝に関わるとても重要な働きをする物質ですが、そのほとんどが人の体では作り出すことのできない物質なのです。そのため、食物などから摂取しなければなりません。

そして、足りないと体に必要な物質が作られなくなり欠乏症が、過度に摂取すると過剰症が表れてしまうのです。

ビタミンには、水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンがあります。

水溶性ビタミンは、体が必要とする量を越えると尿や汗になって体外に排泄されますが、脂溶性ビタミンは、取りすぎると体内にとどまり悪影響を及ぼす可能性があるため注意が必要ですね。

## ビタミン外来

現代の日本は、とても恵まれていて、手軽にリーズナブルに食べたいものを食べただけ食べてしまえる時代です。

しかし、食品が豊富で自由に食べる豊かさが、生活習慣病を増加させた要因のひとつになっているのです。また本来なら野菜などから摂るべきビタミンやミネラルですが、最近では食材自体の栄養素が激減しているとも言われているので普段の食事だけで十分に補うのは難しくなっています。当院のビタミン外来では、健康維持や増進のための正しい食生活を考え、不足しがちな栄養素を補うサプリメントを体調や体質、年齢、性別など個人にあわせて提案し、よりいっそうの健康を目指します。

## サプリメント

サプリメントはお薬ではありません。形状はとてもよく似ていますが、日本では、医薬品ではなく「健康食品」と定義されます。

英語の「SUPPLEMENT」から来ている言葉で、直訳すると「不足したものを補うもの」という意味です。

当院では医療用サプリメントとして全米No.1シェアにランクされているダグラスラボラトリーズ社の商品をおすすめします。

アメリカの広大なオーガニック農場で栽培された野菜、果物、ハーブから、成分をより活性のままカプセルやタブレット等に加工し、最高のバランスで配合した他社では真似の出来ないとても高含有で高品質なサプリメントです。