

血糖値の乱れが原因だったとは！

50代女性



集中力が続きづらくなったり、疲れやすくなっていたので、年齢かしら？更年期かしら？とやり過ごしていました。また昼食後は異常な眠気がありました。

栄養カウンセリングを受けて、それらの症状が血糖値のアップダウンが関係していると教えていただきました。それから、お勧めいただいた、血糖値の乱れを整えるのに、「麻の実」や「濃縮マグネシウム」「MCTオイル」を生活に取り入れていきました。

そうすることで日々の疲れが残らないようになり、またストレスを感じにくくなりました。そして食後の眠気も改善し、仕事がスムーズに進みます。

自分の知識や医師や医療機関では絶対カバーできない内容だったので、栄養カウンセリングを受けて良かったと思っています。日常を見直すきっかけとなりました。

今は不調は感じていなくても、現状を知ること、将来のリスクは確実に減らせると思います！早ければ早いほど、健康の貯金はとても大事だと思っています。

睡眠や疲れも食事や生活習慣で！

40代女性



朝だるくて、疲れが取れない、睡眠がしっかりとれていないなぁと思っていました。タンパク質など意識して摂るなどの食事を変えたことや、運動を取り入れるようになって、睡眠が深くなって、しっかり眠れています。疲れやすさも改善しています！

なんとなく疲れているだけだと済ましていましたが、ちゃんと原因はあるんだと分かって良かったです。

カラダを大事にしようと、食事も大事だと改めて実感しました。いろんな面から自分のことを考えるきっかけになりました！

大きな不調でなくても、なんとなく不調があるけれど、という人にも栄養カウンセリングをお勧めしたいです。

食べることを変えただけでこんなにも変わるんですね！

50代女性



疲れやすい、眼精疲労がひどく、低血糖になりフラフラすることがありました。

栄養カウンセリングを受けて、タンパク質を意識的に摂るようになってから、疲れづらい、また眼精疲労、低血糖症になることがほとんどなくなりました。また花粉症の症状も軽くなりました！

タンパク質を食べなかったわけではなかったのですが、知らず知らず野菜中心の食生活になっていました。それが原因で栄養不足、エネルギー不足になっていたことを教えていただいて！それに気がつくことができ良かったです。

栄養不足がいろいろな不調につながっていたことを実感しました。

体の不調を感じている人で、原因がわからずにいる人や、その不調で薬を服用している人にも、栄養カウンセリングをお勧めしたいです。

花粉症も栄養で改善！

40代女性



花粉症があり、お薬も飲んでいましたが、あまり良ならず、栄養カウンセリングを受けました。

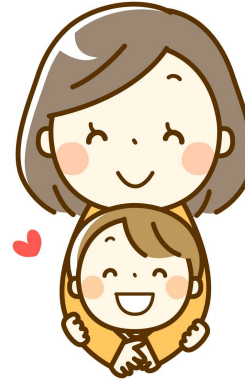
私は栄養カウンセリングでは花粉症改善に粘膜を強くするための足りない栄養素を教えてくださいました。また以前から摂っていたサプリもありましたが、それでは私には十分ではなく、足りないことも知りました。

足りない栄養を補って、足していくことで、お薬を飲まなくても花粉症が改善していきました！
また花粉の季節が終わっても、以前からあった鼻づまりもなくなり、メンタル面でもイライラすることが減ってきました。

自分なりにタンパク質は摂るように気にしていたり、サプリも摂っていましたが、足りない栄養素がいっぱいあって、びっくりでした！
たくさんの栄養素で体はつくられているんだなぁと実感。
自分の体を見直す良い機会になりました。

息子の不調も私の貧血も♪

50代女性
17才息子



17才息子が体調不良
中学生の頃は低血糖、頭痛や腹痛、気持ちが悪くなったりして学校を休みがちになっていました。今は進学もでき、部活動もしています。しばらくは調子がよかったものの、時々症状が現れて、体調が悪くなります。

栄養カウンセリングを受けて、息子の症状が、生活の乱れや、食べるもので変わる部分が多だと改めて、食に関する意識が変わりました！

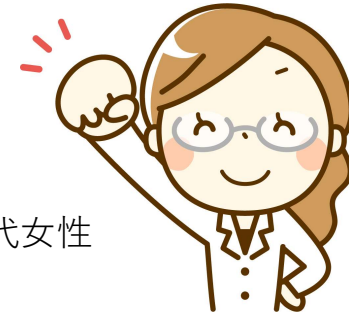
夜遅くまで起きていた息子は早く寝るようになったり、食生活を変えることで、以前より体の不調が少なくなりました。

息子と一緒に食事を変えていったら、息子だけでなく、自分自身の貧血症状も改善されました。

自分自身で自問自答を繰り返してきましたが、客観的に診ていただいたことで、状況や原因が整理できたこと、息子もレポートを読んでから、できることを取れ入れて変わっていったことは多かったです。

更年期や便秘も改善傾向です♪

50代女性



この一年、更年期症状が強くてきて、ホットフラッシュで体のほてりが続いたり、体が重い感じでやる気がでないことも。便秘も続いて、お腹が張ってすっきりしない日が多かったです。

栄養カウンセリングを受けて、足りない栄養素がいっぱいあることを知りました。タンパク質が全然足りていないことや、消化吸収力も落ちていることが分かりました。朝ご飯の大切さも知りました。消化吸収力が落ちているとは思っていましたが、消化吸収をあげる食事も教えていただき、胃もたれすることもなくなりました。
食事を変えることで、便秘でない日が続いて、お腹もすっきりです。

体調のアップダウンは多少はありますが、体調が良い日が続いています。
食事が整ったせいか、気持ちも穏やかにすごせている気がします。このまま食事を大事にして体の声も聞きながら、続けていきたいと思っています。