

皮膚のはたらきに必要な栄養

表皮(角化)	亜鉛、ビタミンA、ビタミンD
真皮(コラーゲン)	タンパク質、ビタミンC、鉄、亜鉛
髪の毛や爪	タンパク質、亜鉛、鉄
その他	ビタミンB群(皮膚の健康維持) ナイアシン(セラミド合成) カルシウム・マグネシウム コンドロイチン など

角化がうまくいかないと乾燥肌やニキビ、
コラーゲン不足は皮膚のたるみやかゆみの原因となります。

食事や入浴、その他

- 十分なタンパク質と緑黄色野菜を積極的に摂取する。
- バターやオメガ3系油などの良質な油を積極的に摂取する。
- 植物油(リノール酸)やトランス脂肪酸(植物油脂)は控える。
- ご飯は拳くらいの量までを1~2回/日がベストです。
- 砂糖や炭酸や清涼飲料、菓子類は控える。
- アレルギーや炎症が強い場合はグルテンやカゼインの除去
- アルコールやカフェインはできるだけ控える。
- 歯周病対策などの口腔ケア、よく噛むこと。
- シャンプー・石鹸は少なめに使用する。
- 洗剤、シャンプー・石鹸は合成界面活性剤の少ないものを選ぶ。
- 頭皮や肘や膝を濡れたままにしないできちんと拭く。
- 寝ることは皮膚の改善や新陳代謝に必要です。
- 保湿はベタベタテカテカよりしっとりスベスベで。
- かゆい時は皮膚をゆっくりさすってみる。



CLINIC INFORMATION

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	◎	×
16:00~19:00	●	●	●	△	●	×	×

◎…9:00~13:00 △…17:00~19:00
休診…日・祝、土曜午後



〒663-8186
兵庫県西宮市上鳴尾町1-8-101
TEL:0798-46-5612 FAX:0798-46-5622
<https://www.kuriki-clinic.net/>



皮膚は
内臓(栄養)の鏡です

~皮膚と栄養について~

オーソモレキュラー療法

実践編

あなたに必要な
栄養素を
知ることから始めましょう



甲子園栗木皮膚科
クリニック

KOSHUEN KURIKI DERMATOLOGY CLINIC



オーソモレキュラー療法 実践編

オーソモレキュラー療法とは、体にとって必要な栄養(至適量)を投与することで、ご自身の持つ自然治癒力を向上させる治療法です。

オーソモレキュラーの血液検査(一部)

一般生化学検査

病気の診断だけでなく、ご自身の栄養状態を詳細に評価します。約3~6ヶ月おきに栄養療法の効果判定や評価を行います。

血液検査の解釈(一部)

検査項目	一般的な解釈	オーソモレキュラーによる解釈
AST (GOT)	肝機能	ビタミンB群の過不足
ALT (GPT)	肝機能	ビタミンB群の過不足
LDH	肝機能	ナイアシンの過不足
ALP	肝胆機能	亜鉛・マグネシウムの過不足
BUN	腎機能	タンパク質の代謝

ABC検診

消化能力、胃粘膜の状態、ピロリ菌の有無を検査します。栄養障害は胃腸に問題がある場合があります。

25-OH-ビタミンD

ビタミンDの濃度を測定します。ビタミンDは花粉症、アトピー性皮膚炎、じんましんと関連があります。

脂肪酸分画

血液中の脂肪組成を測定します。アトピー性皮膚炎やアレルギー、炎症体質の方の評価に用います。

遅延型食物アレルギー検査

腸粘膜の炎症や腸内環境の状態を反映します。

栄養の至適量

栄養素	至適量の目安	記入欄
タンパク質	15~30 g 以上/日(食前か食間) 胃腸の調子が悪い方は消化酵素を活用、ビタミンB群と一緒に	
アミノ酸	必要に応じて必須アミノ酸、BCAA、グルタミンなど	
ビタミンB群	100~150 mg /日(ビタミンB1レベル)+核酸	
ナイアシン	500~1,000 mg /日	
ビタミンC	2000~5,000mg /日 α リポ酸やヘスペリジンと一緒に	
ビタミンA	10,000~30,000 IU /日	
ビタミンE	400~800 IU /日 抗炎症や抗酸化対策(ビタミンCと一緒に)	
ビタミンD	2000~10,000 IU /日 炎症やアレルギー体質の方	
亜鉛	30~100mg /日(食後)	
ヘム鉄	20~40mg /日 貧血や鉄欠乏の改善は必須	
カルシウム / マグネシウム	200~600mg /日	
EPA / DHA (オメガ3系油)	200~600mg以上 /日 (EPAレベル) 炎症やアレルギーの体質の方	
ラクトフェリン	300~600mg /日(可能なら食前) 下痢便秘、鉄吸収が悪い方	

至適量とはご自身の自然治癒力を向上させる栄養量です。至適量は個人差があり年齢や環境やストレスの程度によって変化します。至適量は食事だけでは難しいため高品質な医療用サプリメントを使用します。効果は個人差ありますが、まず3~6ヶ月継続することをお勧めします。