

# 精密栄養学 解析レポート

対象者：ABC様

作成者：Noriyuki Tanaka (Precision Nutrition Counselor | HR Consultant)



# 総合的な健康状態の評価（サマリー）

提出された血液検査データおよび問診情報を、精密栄養学の最新の知見と照らし合わせ、多角的に解析いたしました。

結論から申し上げますと、ABC様のお身体は現在、「重度の細胞内酸素欠乏（酸欠）によるエネルギー代謝の抑制」と、「免疫システムの過敏反応による慢性的なリソース消耗」という、二つの大きな生理学的課題に直面している状態であると推察されます。

本レポートでは、上記の課題をすべて同時に追うのではなく、ボトルネックに対して効く順番で手を入れます。



## ① 酸素運搬（造血）

成立させる土台を作る



## ② エネルギー代謝（B群）

代謝を回す



## ③ 粘膜・免疫バランス

整える

これにより「頑張るほど施策が増えて続かない」状態を避け、実行と検証が回る形に整えます。

# お身体の現状について（血液検査の分析）

ここでは、血液検査の数値を単なる「数字」としてではなく、体内で起きている「生化学反応の痕跡」として、分子レベルのメカニズムまで掘り下げて読み解いていきます。

| 検査項目                | 測定値            | 精密栄養学的理想値           |
|---------------------|----------------|---------------------|
| ヘモグロビン（Hb）          | 10.2 g/dL      | 13～14 g/dL          |
| MCV（平均赤血球容積）        | 66 fL          | 88～92 fL            |
| MCH（平均赤血球ヘモグロビン量）   | 21.0 pg        | 30～35 pg            |
| MCHC（平均赤血球ヘモグロビン濃度） | 31.8 %         | 32～33 %             |
| LDH（乳酸脱水素酵素）        | 120 U/L        | 180～200 U/L         |
| AST(GOT)            | 18 U/L         | 20～22 U/L           |
| ALT(GPT)            | 12 U/L         | 20～22 U/L           |
| 白血球数                | 3700 / $\mu$ L | 4000～6000 / $\mu$ L |
| 好酸球（Eosino）         | 3.5 %          | 1～2 %               |
| 好中球（Neutro）         | 47.4 %         | 55～60 %             |

# 輝く毎日のための改善プラン（食事・栄養素）

分子レベルの欠乏を埋め、細胞の一つひとつを元気にするための、具体的かつ戦略的な食事改善プランです。

## 1. 「ヘム鉄」と「造血ビタミン」の戦略的摂取：吸収の魔法を使う

現在の貧血レベル（Hb 10.2, MCV 66）は、食事改善だけで正常値まで戻すには長い時間を要しますが、土台となるのは毎日の食事です。鉄には、肉や魚に含まれる吸収率の高い「ヘム鉄」と、野菜に含まれる吸収率の低い「非ヘム鉄」があります。

### 食材選びの具体策

夕食の牛肉摂取は素晴らしい習慣です。これを週2〜3回から、少量（50g〜80g程度）でも良いので「毎日」に近い頻度で摂ることを目指しましょう。特に「牛もも肉」や「ヒレ肉」などの赤身部分、そしてもし苦手でなければ「鶏レバー」や「豚レバー」は最高の天然サプリメントです。魚であれば、マグロの赤身、カツオ（特に血合い部分）、ブリなどがおすすめです。これらにはヘム鉄が豊富に含まれています。

### 吸収率ブーストの技

鉄は「酸」と出会うことで吸収率が劇的に上がります。非ヘム鉄（小松菜や卵など）を摂る時は特に重要です。牛肉のステーキや炒め物には、必ずレモンやカボスをたっぷり絞る、あるいは梅干しを添える、酢の物を一緒に食べるなどの工夫をしてください。現在摂取されているビタミンCサプリメントは、まさにこの吸収を助ける鍵です。食事の「直後」あるいは「食事中」に摂ることで、胃の中で鉄とビタミンCが出会い、吸収率を高めるキレート作用が働きます。

### 阻害要因の徹底排除

お茶やコーヒーに含まれる「タンニン」は、鉄と結合して吸収を阻害します。せっかくの牛肉も、濃い緑茶と一緒に食べては台無しです。食事中および食後30分〜1時間は、水を飲むか、タンニンの少ない麦茶、ほうじ茶、ルイボスティーなどを選ぶようにしてください。

