

メディカルスパだより

現代人が不足しがちな栄養素とサプリメント活用術

現代の忙しい生活スタイルにおいて、十分な栄養を食事だけで摂取するのは難しいのが実情です。特に近年、私たちの食生活やライフスタイルの変化により、ある特定の栄養素が慢性的に不足しがちになっていきます。

また、「マグネシウム」も現代人に不足しやすいミネラルです。加工食品やインスタント食品中心の食事では十分なマグネシウムを摂取できません。ストレスが多い現代社会では、マグネシウムの消費も増えるため、積極的な補給が必要

です。これらによる消耗により不足しがちと、疲れやすさや骨粗しょう症リスクの増加につながるため注意が必要です。

こうした栄養素を日々の食事だけで十分に摂ることは難しいため、サプリメントを上手に活用するの

まず、不足が指摘されるのが「ビタミンD」です。ビタミンDは日光を浴びることで体内合成されますが、在宅ワークの普及や紫外線対策の意識向上により、屋外に出る機会が減ったことで不足傾向にあります。ビタミンDが不足すると免疫力の低下や骨密度の低下につながるため、意識的な摂取が重要です。

さらに、意外と見逃されがちなのが「食物繊維」です。野菜や果物豆類の摂取不足により、多くの人が慢性的な食物繊維不足に陥っています。食物繊維は腸内環境を整え、便通の改善や生活習慣病予防に役立ちます。

も一つの方法です。メディカルスパでは、信頼できるサプリメントを取り扱っています。栄養素の補給は、体調管理や健康維持のために欠かせないものです。ご興味のある方は、スタッフまでお気軽にご相談ください。

「オメガ3脂肪酸」も現代人が不足しやすい栄養素の一つです。青魚に多く含まれていますが、生活の欧米化により摂取量は減少傾向にあります。オメガ3脂肪酸は心血管の健康維持や、炎症を抑える働きがあるとされています。

忙しい毎日だからこそ、体を内側からサポートする意識を大切にしていきたいでしょう。

次に「鉄分」です。特に女性は月経による鉄の損失や、ダイエット志向による食事量の減少から鉄欠乏性貧血になるリスクが高くなっています。鉄分が不足すると疲れやすさや集中力の低下など、日常生活に大きな支障をきたします。

このほか、「ビタミンB群」や「カルシウム」も、偏った食事やスト



メディカルスパ公式 SNS

メディカルスパ SNS で、日々の健康管理に役立つ情報や施設の最新情報を配信しています！お友達追加、フォローをお願いします。

LINE @181sitip



Instagram @MEDI SPA_NI



メディカルスパ西鎌倉



住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉1-18-3

TEL 0467-33-0121

営業時間

9:00~18:00 (最終受付) *予約制

休診日 水曜・日曜・祝日

メニュー

KENS Café

鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)

心理カウンセリング 医療リンパドレナージ

アロマセラピー カイロプラクティック

HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 神奈川県横浜市中区桜木町1-1-7

コレットマーレ3F 医療モール内

TEL 鍼灸院: 045-263-6848

カウンセリング: 0467-33-0121(予約専用ダイヤル)

営業時間 *予約制

[月~金] 11:00~19:00 (最終受付)

[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)

休診日 不定休

施術メニュー

鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)

心理カウンセリング

HP <https://www.medi-spa.jp/minatomirai/>