

# 古賀文敏ウイメンズクリニック 第54回 院内セミナー

## 「妊娠に大切な栄養について」 ～毎日の食事についてのアドバイス～

講師

### 伊藤 夕里亜

- ◇認定ONE  
(オーソモレキュラー・ニュートリション・エキスパート)
- ◇イトウデンタルクリニック  
(栄養カウンセラー)
- ◇古賀文敏ウイメンズクリニック  
(栄養カウンセラー)
- ◇ひきこもり支援相談士

1973年長崎生まれ  
二人の子供の出産を機に予防医学の勉強を始める。(現在、子供二人は23歳と22歳)  
1999年に歯科医師である夫と共にイトウデンタルクリニック(福岡県古賀)を開業。  
一般の方向け講演会以外には全国のオーソモレキュラー栄養療法に取り組む医院、歯科医院へのスタッフ研修などを行っている。



#### ■日時

2020年3月27日(金)

セミナー 13:45~14:45

個別相談 セミナー前後のお時間※予約制で20分前後

個別相談前に栄養解析を受けられると、実践的な栄養指導がうけられます。この機会にぜひご利用ください。

#### ■場所

古賀文敏ウイメンズクリニック

KEGO-SANDO AREA 待合室/カウンセリングルーム

#### ■予約

TEL: 092-738-7711

診療時間内にお電話でご予約ください。

※お子様をお連れのご参加はお断りさせていただいております。託児利用をご希望の際は、提携施設のキッズフォレストを優待価格でご利用いただけます。

テキスト&サプリメントのお土産付きです

自分の健康は自分の手で守りたい方へ

ママになるための栄養、ママになってからの栄養、  
足りていますか？

**いつかママになる方**

準備はしていますか？

**もうすぐママになる方**

つわりやマタニティーブルー、ありませんか？

**ママになったばかりの方**

楽しく育児していますか？ 赤ちゃんは健やかですか？



栄養をしっかり摂ると、  
ママにいいことがいっぱいです。

- つわりが軽い
- むくみがない
- 抑うつ症状がない
- 体調がいい、お肌がきれい
- 便秘にならない
- お産が軽い
- 育児が楽しい

栄養をしっかり摂ったママから生まれた  
赤ちゃんにも、いいことがいっぱいです。

- 夜泣きしない
- おっぱいをよく飲む
- 感情が豊かで安定している
- 皮膚にトラブルがない
- 感染症にかかりにくい
- 順調に成長する



第一子のアレルギー疾患で苦労し、  
第二子の妊娠中から栄養療法を実施した母親15人に聞きました。

母親	人数	%
妊娠中の体調がよくなった	9	60
産後の体調がよくなった	9	60
お産が楽	11	73
つわりが楽	12	80
母乳哺育ができる	11	73

赤ちゃん	人数	%
夜よく眠る	13	87
風邪をひきにくい	14	93
下痢、溢乳がない	11	73
湿疹、アトピー、食物アレルギーがない	13	87
情緒が安定している	15	100

データ提供：谷口医院（栃木県塩谷郡）

血液検査データの読み方 その⑭「総コレステロール、フェリチン」

● コレステロール

細胞膜の構成要素であり、性ホルモンの材料でもあります。妊娠に関しては特に、低い方は注意が必要です。健康に生活するために適したコレステロール値は200～240mg/dlです。栄養療法通信vol.1も参照してください。

● フェリチン

体内の貯蔵鉄の量を反映します。鉄は、胎児及び出産後の幼児の成長に欠かせないため、母体の胎盤を通じて胎児に供給されます。妊娠を希望する方は、最低でも50以上しておくことが望ましく、妊娠中も胎児の需要をまかなうために、ヘム鉄を摂取することを勧めます。鉄は、母親の体調、情動にも深く関係します。