

医療法人 坦水会 操健康クリニック
岐阜市藪田南1丁目4-20

特定保健用食品

賢者の食卓 ダブルサポート の舞台裏

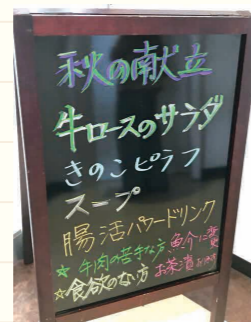
今回の舞台裏は、岐阜市にある操健康クリニックです。
管理栄養士・糖尿病療養指導士の
西川美鈴さんにお話をうかがいました。



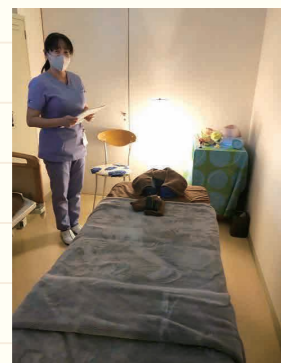
予防&先制医療で 病気になりにくい体づくりを提案

操健康クリニックは、人間ドック・総合健診を主体に60年以上前から
予防&先制医療に積極的に取り組んできた歴史あるクリニックです。
その攻めの姿勢は今も変わらず、地域のニーズに応じて、
ヘルシーでおいしいランチが評判を呼び、
女性専用フロアや病児・病後児保育園などを次々と開設。

また、運動療法やメディカルアロマ療法も新たに導入し、
医療の枠を超えたヘルスケアの提供と生活習慣療法の提案を行っています。



人間ドック受診者のお楽しみ、
季節のヘルシーランチ。
期間限定で
特製「腸活パウワードリンク」付き。



運動療法を行う 「MISAOフィクササイズセンター」。

センター長は理学療法士の伊藤真也さん。
四十肩や腰痛など体の痛みをケアしながら、
最新のマシンを使って体幹を強化し、不調を整える。
LINE公式アカウント「くびれ隊長」で
毎月曜日エクササイズ動画を配信中。

心と体の不調をケアする メディカルアロマトリートメント。

看護師でアロマセラピストの浅野千文さんが施術を行う。



人間ドック・健診は自分への投資

人間ドックアドバイザー（人間ドック健診情報管理指導士）の資格を持つ西川さんによると、
人間ドックは、病気の早期発見・早期治療のためだけでなく、
「みずから健康増進・維持のきっかけをつくりだすため」のもの。
20代でも、「代謝が落ちて痩せにくくなった」「体力の回復が遅くなった」と感じる場合、
その衰えは必ず数値に現れると言います。
実際、同クリニックの人間ドック受診者の結果によると、
「飲酒量の少ない若い人でも過栄養による脂肪肝の人が多く、
動脈硬化のリスクが高い」そうです。

不足しがちな食物繊維を手軽に補う

中性脂肪や血糖値が高めの方の食生活における大きな課題のひとつは「食物繊維の不足」。
西川さんは以下の理由から【賢者の食卓 ダブルサポート】をお薦めしていると言います。

- 1包に6gの難消化性デキストリン（食物繊維）が含まれていて、1食1包で手軽に食物繊維が摂れる
- 国が許可した特定保健用食品であり、米国のFDAも認める難消化性デキストリンの高い安全性

携帯のしやすさにも注目して、「外食の時はポケットに1本必ず入れておき、
食事が出てくる前にお水に溶かして全部飲みきってください」と提案するそうです。

【賢者の食卓 ダブルサポート】の利用者は40代、50代の働き盛りの年代の方が多く、
追跡調査によると、6か月の保健指導終了後も3~4割の方が購入しているとのこと。

【賢者の食卓 ダブルサポート】を利用することが
食生活改善への意識づけになっている面もあるのか、
40~50代の男女共に体重が平均2kg、腹囲が2cm以上減少しているそうです。

腸内環境を整える「育菌」効果にも注目

西川さんは、難消化性デキストリンが大腸内の善玉菌のエサとなり、
腸内環境を整える「育菌」効果にも注目。
コロナ禍で免疫に注目が集まる今年、
腸内フローラ検査を導入している同クリニックでは、
検査後の生活習慣指導の中でも、
ふだんの食事で食物繊維が十分に摂りにくい方に
【賢者の食卓 ダブルサポート】をお薦めしているそうです。



健診部 管理栄養士の西川美鈴さん、右は小栗涼志さん。