

堀野 遥 様

## 栄養チェックレポート

2025/01/30

レポートサービス監修: 医師 溝口 徹

## 栄養チェックレポート

氏名：堀野 遥 様 (25歳・女性)

ID：8187

日付：2025/01/30

チェックリストから推測されるあなたにとって必要な栄養素は

| 栄養素                | 解説                                                                                  |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ビタミンB1           | 脳の発育・神経機能に密接な関係があります。糖代謝を司り、疲労回復に働きます。免疫機能にも関係します。                                  |
| 2 ビタミンB6           | アミノ酸や糖の代謝に重要な栄養素です。様々な神経伝達物質の合成に関わり、不足すると多くの身体・精神症状が引き起こされます。                       |
| 3 鉄                | 赤血球を作って体内に酸素を運ぶ他、骨・皮膚・粘膜の代謝に働きます。免疫や神経伝達物質の生成、成長にも関わります。                            |
| 4 タンパク質            | 身体の様々な臓器を形づくる成分であると同時に、ホルモンや神経伝達物質などの成分ともなる、生命活動の維持に欠かせない最も重要な栄養素です。                |
| 5 乳酸菌生産物質          | 乳酸菌が発酵により産み出す物質の総称で、有機酸、ペプチド等の「代謝成分」と「菌体成分(死菌体)」などを含み、腸内フローラ改善、免疫賦活などの様々な作用が期待されます。 |
| 6 亜鉛               | 皮膚を守る、妊娠を維持する、成長を促す、糖代謝を正常にする、アレルギーを抑制する、精力を増強する等、様々な働きがあります。                       |
| 7 セレン              | 強力な抗酸化力を持ち、発育と生殖に不可欠で、若さを保ちます。水銀、カドミウム等の有害金属の毒性を軽減します。                              |
| 8 プロテアーゼI          | ペプチド結合を加水分解する酵素で、3大栄養素の一つ・タンパク質を分解・吸収し、有効活用するために欠かせません。セリン残基を活性中心にもつセリン型プロテアーゼです。   |
| 9 リパーゼ             | エステル結合を加水分解する酵素で、3大栄養素の一つ・脂質を分解・吸収し、有効活用するために欠かせません。                                |
| 10 L. アシドフィルス NCfM | 様々な研究で有効性、安全性、安定性、到達性が確認されている乳酸菌です。免疫賦活、アレルギー症状改善、SIBO改善などが報告されています。                |

## 栄養チェックレポート

氏名：堀野 遥 様 (25歳・女性)

ID：8187

日付：2025/01/30

### チェックシート履歴

|    |                         | チェック日              |      |       |      |
|----|-------------------------|--------------------|------|-------|------|
|    |                         | (今回)<br>2025/01/30 | (前回) | (前々回) | (初回) |
| 1  | 手足が冷える、しもやけになる          | たまにある              |      |       |      |
| 2  | ぶつけた覚えがないのにアザができる       | たまにある              |      |       |      |
| 3  | 不整脈・動悸・息切れがある           | ない・減多にない           |      |       |      |
| 4  | 便秘になる                   | たまにある              |      |       |      |
| 5  | 立ちくらみ、めまい、耳鳴りがする        | たまにある              |      |       |      |
| 6  | 階段を昇るだけで疲れる             | 頻繁にある              |      |       |      |
| 7  | 生理不順がある                 | たまにある              |      |       |      |
| 8  | 頭痛、頭重(偏頭痛)がある           | 頻繁にある              |      |       |      |
| 9  | 歯肉の出血がある                | たまにある              |      |       |      |
| 10 | のどに違和感がある。ものを飲み込みにくい    | ない・減多にない           |      |       |      |
| 11 | 口内炎、口角炎ができる             | たまにある              |      |       |      |
| 12 | 疲れやすい、持久力が無い            | 頻繁にある              |      |       |      |
| 13 | 糖質(甘いもの・ご飯・パン・麺類)をよく食べる | 頻繁にある              |      |       |      |
| 14 | やる気が起きない                | たまにある              |      |       |      |
| 15 | アルコールを飲む                | ない・減多にない           |      |       |      |
| 16 | 寝付きが悪い・朝スッキリ起きられない      | 頻繁にある              |      |       |      |
| 17 | 音に敏感                    | ない・減多にない           |      |       |      |
| 18 | イライラしてしまう               | 度々ある               |      |       |      |
| 19 | 肌荒れが気になる                | 頻繁にある              |      |       |      |
| 20 | 甘いものがやめられない             | 頻繁にある              |      |       |      |
| 21 | タンパク質(肉・魚・卵)をしっかり食べる    | 二食食べる              |      |       |      |
| 22 | 肉を食べると胃もたれや胸やけがする       | ない・減多にない           |      |       |      |
| 23 | 体重は変わっていないのに、体脂肪が増えてきた  | はい                 |      |       |      |
| 24 | 顔や手足、目瞼がむくむ             | 頻繁にある              |      |       |      |
| 25 | 最近食が細くなってきたと感じる         | たまにある              |      |       |      |
| 26 | 糖質でお腹を満たすことが多い          | 度々ある               |      |       |      |
| 27 | 成長期である                  | いいえ                |      |       |      |
| 28 | 肌が乾燥する                  | 頻繁にある              |      |       |      |
| 29 | 髪がパサつくと感じる              | ない・減多にない           |      |       |      |
| 30 | シワが気になる                 | たまにある              |      |       |      |
| 31 | にきび・吹き出物が気になる           | 頻繁にある              |      |       |      |
| 32 | 風邪をひく                   | たまにある              |      |       |      |
| 33 | 洗髪時、髪が抜けやすい             | たまにある              |      |       |      |
| 34 | 口臭が気になる                 | たまにある              |      |       |      |
| 35 | 爪が割れる、爪に白い斑点がある         | 度々ある               |      |       |      |
| 36 | 傷の治りが悪い、跡が消えにくい         | たまにある              |      |       |      |
| 37 | ファストフードを食べる             | 頻繁にある              |      |       |      |
| 38 | 味が薄いと感じる                | ない・減多にない           |      |       |      |
| 39 | 性欲が湧かない                 | たまにある              |      |       |      |
| 40 | ささくれ、指先の皮がむけやすい         | たまにある              |      |       |      |

## 栄養チェックレポート

氏名：堀野 遥 様 (25歳・女性)

ID：8187

日付：2025/01/30

### チェックシート履歴

|    |                                                    | チェック日              |      |       |      |
|----|----------------------------------------------------|--------------------|------|-------|------|
|    |                                                    | (今回)<br>2025/01/30 | (前回) | (前々回) | (初回) |
| 41 | 食後に胃もたれを起こしたり、食べた物が逆流(胸焼けなど)したりする                  | ない・減多にない           |      |       |      |
| 42 | 食後にげっぷが出る                                          | たまにある              |      |       |      |
| 43 | 食事中または食後に胃や腹部の痙攣(けいれん)が生じる                         | ない・減多にない           |      |       |      |
| 44 | 食事中または食後に胃がもたれ、不快な満腹感がある                           | ない・減多にない           |      |       |      |
| 45 | 食後の腹痛また胃が焼ける感じが1～4時間続く                             | ない・減多にない           |      |       |      |
| 46 | 胃の焼ける感じや、腹痛は炭酸飲料、牛乳や乳飲料の摂取、または制酸剤の服用で軽減する          | ない・減多にない           |      |       |      |
| 47 | 辛いもの、油っぽいもの、チョコレート、コーヒー、アルコール、柑橘類を摂ると腹痛や胃のむかつきを起こす | ない・減多にない           |      |       |      |
| 48 | 食べ物や飲み物を飲み込むのが難しい、または痛みを生じる                        | ない・減多にない           |      |       |      |
| 49 | 食後2～4時間後に満腹感、またはお腹の張りがある                           | ない・減多にない           |      |       |      |
| 50 | 便が臭くとても気になる                                        | 度々ある               |      |       |      |
| 51 | 便に未消化の食べ物が混ざっている                                   | 度々ある               |      |       |      |
| 52 | お腹を下す事がある                                          | 度々ある               |      |       |      |
| 53 | 便秘である                                              | たまにある              |      |       |      |
| 54 | 便の量が少なく、固くてコロコロ便である                                | たまにある              |      |       |      |
| 55 | 便に粘液(ゼリー状)が混じっている                                  | ない・減多にない           |      |       |      |

## サプリメントレポート

氏名：堀野 遥 様 (25歳・女性)

ID：8187

日付：2025/01/30

|                                                                                                                 | 主要栄養素                            | 主要原材料                                                                                                    | 特長                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NB-X</b><br>                | ビタミンB1<br>ビタミンB6                 | L-カルニチン、さけ白子、ウコン/パントテン酸Ca、VB6、VB1、VB2、ナイアシンアミド、ベータイン、イノシトール、葉酸、ピオチン、VB12                                 | 8種類すべてのビタミンB、3つのビタミンB様栄養素、さらにビタミンB群の働きに役立つ核酸成分を配合。匂いをおさえるウルトラシールド加工を採用しています。     |
| <b>ヘム鉄X(酵母ミネラル配合)</b><br>      | 鉄                                | ヘム鉄/鉄含有酵母、マンガ含有酵母、セレン含有酵母、亜鉛含有酵母、銅含有酵母                                                                   | 現代人、特に女性に不足しがちな鉄をヘム鉄として4.5mg、酵母鉄として3.5mg配合。鉄と共に働く微量ミネラルも、すべて酵母培養のミネラルで組み合わせています。 |
| <b>プロテインSoyX</b><br>         | タンパク質<br>乳酸菌生産物質                 | 粉末状大豆タンパク、大豆ペプチド、穀物麹、乳酸菌生産物質/グリシン、L-メチオニン、L-グルタミン、ビタミンB6                                                 | アミノ酸バランスに優れた大豆のタンパク質を、利用効率を考えペプチドとタンパク質の2つの状態で配合。各種アミノ酸、乳酸菌生産物質、消化酵素なども配合。       |
| <b>亜鉛</b><br>                | 亜鉛<br>セレン                        | 亜鉛含有乳酸菌、セレン含有乳酸菌、銅含有乳酸菌、マンガ含有乳酸菌、(乳含む)                                                                   | 吸収の良い亜鉛含有乳酸菌をベースに、ともに働く微量ミネラルを組み合わせました。すべて乳酸菌培養のミネラルを使用しています。                    |
| <b>スペクトラザイム</b><br>          | プロテアーゼI<br>リパーゼ                  | アムラフルーツ末/酵素(乳・大豆・小麦由来)、HPMC、セルロース、香料、微粒二酸化ケイ素                                                            | 3大栄養素の利用を助ける10種類の消化酵素にアムラフルーツを配合しました。 <b>※現在販売を中止しております。</b>                     |
| <b>ウルトラフローラ バイオーム プロ</b><br> | L. アシドフィルス NCFM<br>B. ラクチス Bi-07 | L.アシドフィルス NCFM、L.ラムノサス GG、L.プラントラムLp-115、L.ハカセイ Lpc-37、L.ラムノサス HN001、B.ラクチスBi-04、B.ラクチスBi-07、B.ラクチスHN019 | ウルトラローラ最多の8種類の菌種を合計で525億CFU配合した、プロバイオティクスサプリメントです。                               |