

ウェルネススコア



ウェルネススコアの推移



ストレススコア



－ウェルネススコアの見方－

点数は現時点での健康維持の目安となります。

注意：生活のバランス（食事・運動・睡眠）を見直し、まずは10ポイントアップを目指して下さい。
継続した測定で弱点克服を行いましょう。

この測定装置及び結果は医療診断ではありません。
健康に関して懸念がある場合は、必ず医師に相談して下さい。

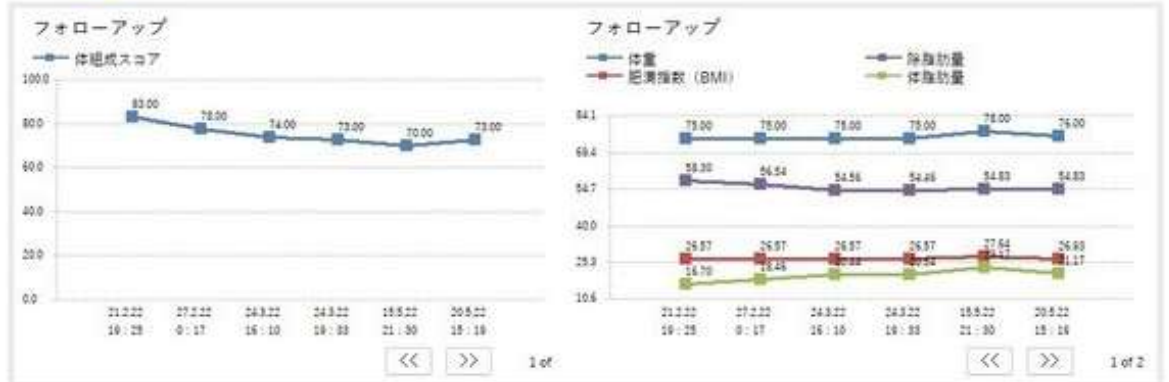
3Dツール



体脂肪量
3Dカラーコード



体組成スコア



3Dツール

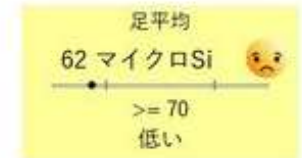
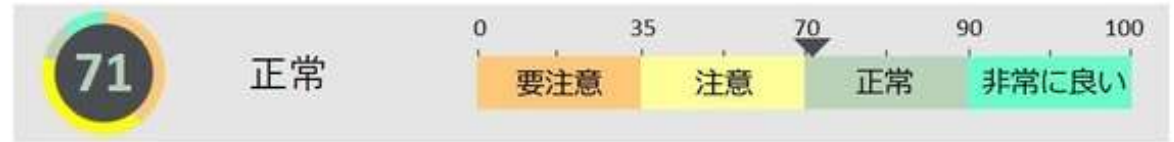


微小循環<
3Dカラーコード

- 正常
- わずかに少ない
- やや少ない
- 少し少ない
- 少ない
- 非常に少ない



微小循環スコア



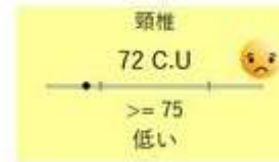
3Dツール



脊椎スコア
3Dカラーコード



脊椎スコア



※頸椎は、C6～C8（C8は神経）の総合スコアです。

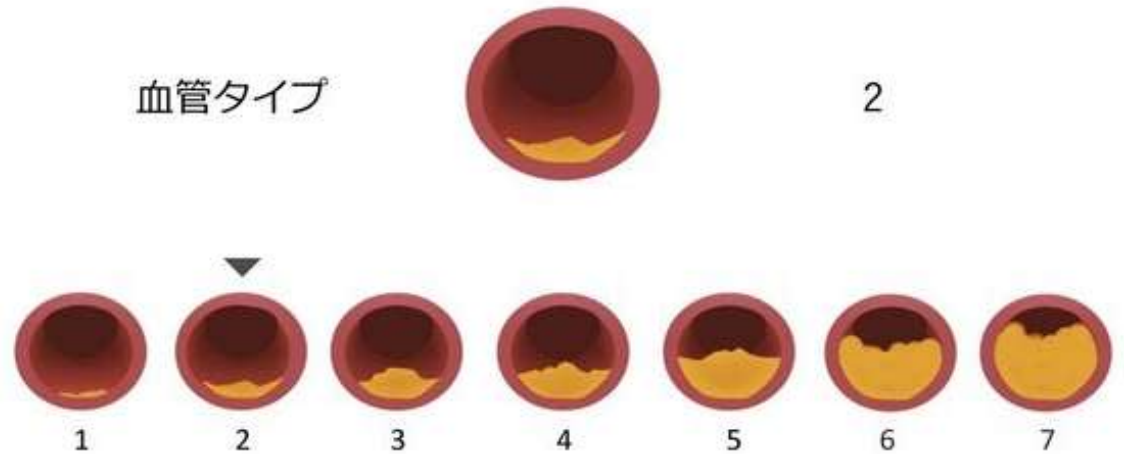


SVR : 末梢血管抵抗

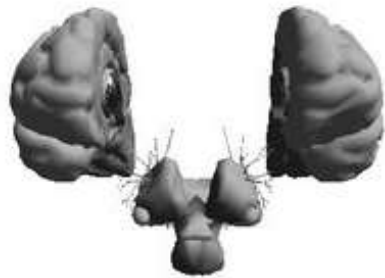
心血管スコア



血管タイプ



3Dツール



ストレス/疲労評価
3Dカラーコード

- かなり疲労が溜まっています
- 疲労が溜まっています
- やや疲労があります
- 正常
- ややストレスがあります
- ストレスが溜まっています
- かなりストレスが溜まっています



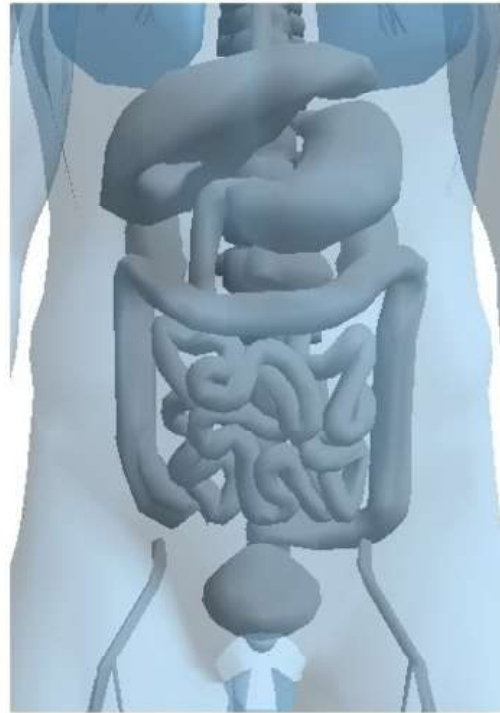
ストレススコア



自律神経ダイアグラム



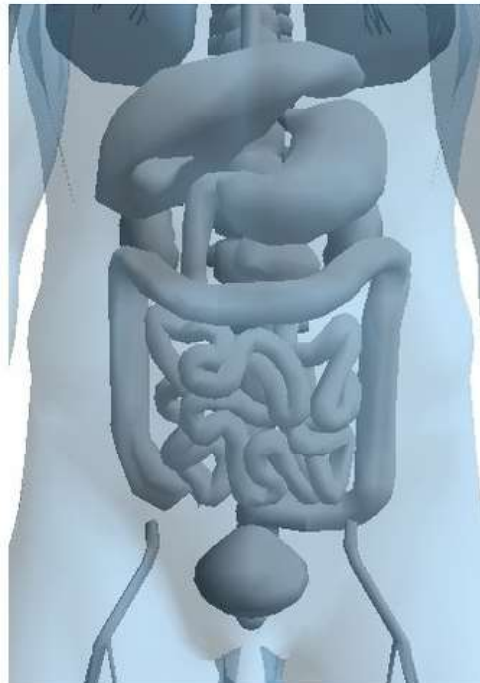
3Dツール



酸塩基平衡
3Dカラーコード

- 酸化
- 正常
- アルカリ性

3Dツール



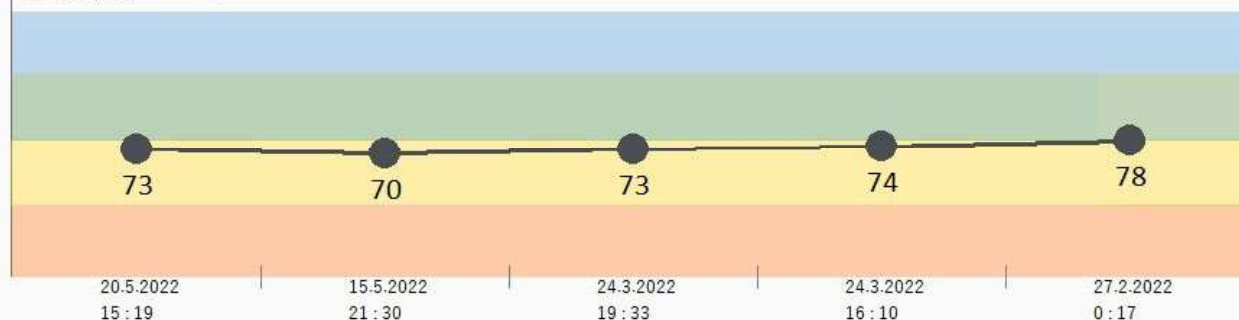
内臓脂肪レベル
3Dカラーコード

- 正常
- 非常に多い

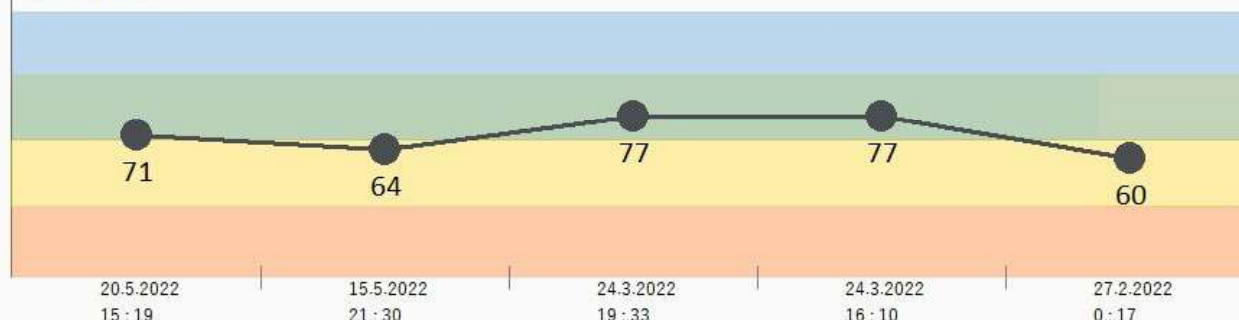
測定結果の推移



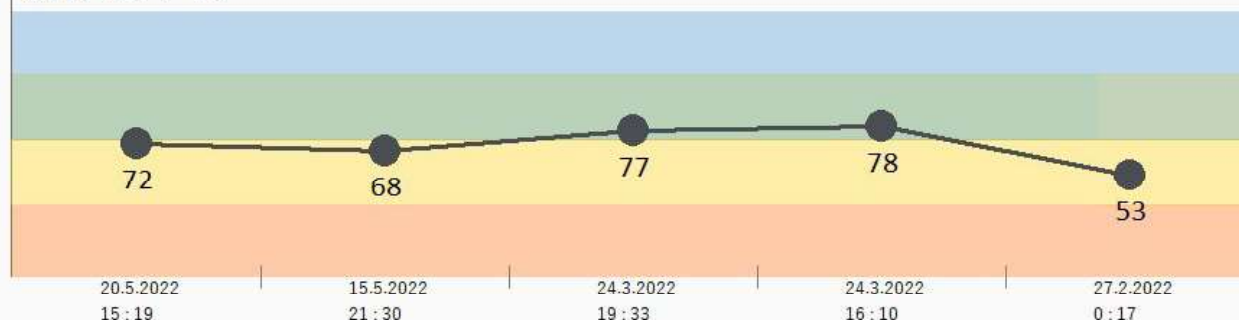
体組成スコア



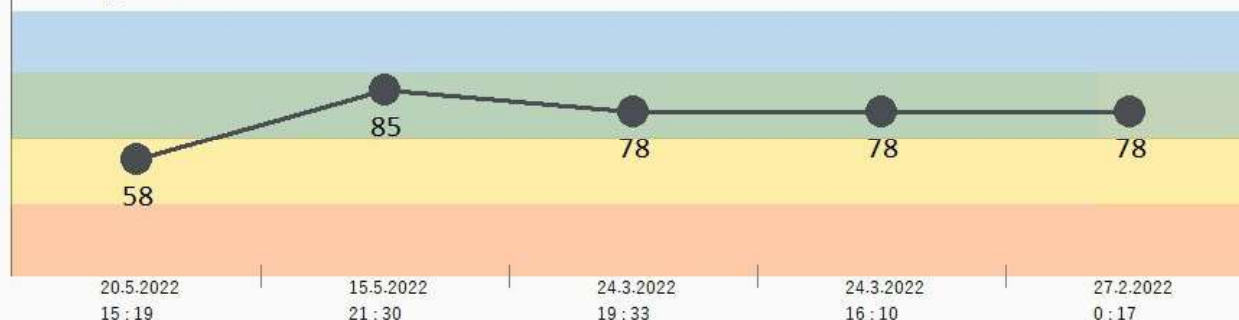
微小循環スコア



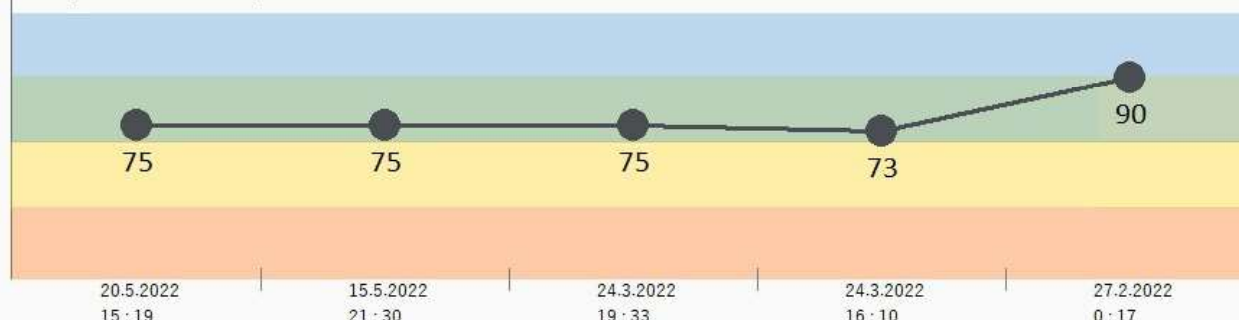
総脊椎スコア



心血管スコア

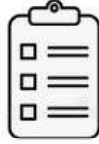


ストレススコア



生理指標の説明

| 分類 | 項目 | 説明 |
|------|---------|--|
| 体組成 | BMI | 肥満指数。BMI＝体重（kg）÷身長（m） ² |
| 体組成 | 脂肪率 | エネルギーとして蓄積され、必要とされるものですが、あまり多く持たないことが重要です。 |
| 体組成 | 総水分量 | 体内の総水分量です。 |
| 体組成 | 細胞外水分 | 細胞外にある水分です。血漿、脊髄液、骨髄、水腫など。 |
| 体組成 | 細胞内水分 | 細胞内にある水分です。 |
| 体組成 | 筋量 | 骨格筋は横紋筋とも知られていますが、骨に接続している筋肉で、骨格の動きを担っています。 |
| 体組成 | 体細胞量 | 筋肉を構成する体細胞の総量で、栄養状態の指標となります。 |
| 体組成 | 内臓脂肪レベル | 内臓脂肪組織（VAT）の量 |
| 微小循環 | 微小循環スコア | 各部位の末梢の血流、神経伝達、汗腺反応の総合スコアです。 |
| 脊椎 | 脊椎スコア | 脊椎につながる神経および筋肉の障害のリスクを評価しています。 |
| 心血管 | 血管年齢 | 血管の状態が何歳に相当するかを目安で、血管の硬さが影響します。 |
| 心血管 | SI | 弾性指数。血圧に関連し、大きな動脈（主に大動脈）の弾性に対応しています。 |
| 心血管 | SpO2 | 経皮的酸素飽和度（%） 血液中の酸素を運ぶたんぱく質（ヘモグロビン）の何%が酸素を運んでいるかを表します。 |
| 心血管 | 最高血圧 | 心臓の収縮期の血圧 |
| 心血管 | 最低血圧 | 心臓の拡張期の血圧 |
| 心血管 | 推定SVR | 末梢血管抵抗。血管内で起こる、血液の流れへの抵抗です。全身血管抵抗とも呼ばれます。 |
| ストレス | トータルパワー | 自律神経系活動の主な指標です。 疲労やストレス、加齢などに関連します。 基準値：≥780 ms ² |



項目

コメント

| | |
|-----|---|
| 脂肪率 | 皮下脂肪の蓄積があり、身体への負担が大きいです。 ダイエットにチャレンジしませんか。 |
| 胸椎 | 胸部やその周囲と近くの筋肉や神経に注意が必要です。 |

アドバイザー : 星子 尚美 先生

星子クリニック院長、医学博士

食生活アドバイス

この「食生活アドバイス」は、医師のアドバイスの代わりになるものではありません。

このアドバイスは、国連の「食品ベースの食事ガイドライン」、DASHダイエット（高血圧の食事療法）、米国糖尿病学会、ハーバード大学公衆衛生学部の栄養源を参考に作成しています。

| 非推奨食物 | 推奨食物 |
|--|---|
| <p>野菜 ピーマン、きゅうり、乾燥豆、ブラック・ラディッシュ（黒ハツカダイコン）、トウモロコシ、汚染されたもの・新鮮でないもの セロリ</p> <p>動物性タンパク質 コールドカット（スライスした冷製の調理済み肉）、においの強いチーズ、薫製肉、シーフード</p> <p>乳製品 牛乳、乳製品</p> <p>炭水化物 パン、オート麦、カラス麦、エンパク、全粒小麦パン、ペストリー、グルタミン酸ナトリウム(中国料理に多く使われる) 菓子類、コーンフーク、ポップコーン、チョコレート、ジャム</p> <p>脂肪 揚げ物、炒め物、マヨネーズ</p> <p>飲み物 強いアルコール、全ての甘い飲み物</p> <p>脂っこい食べ物 栗</p> <p>果物 バナナ、ナツメヤシの実、オレンジ、ドライフルーツ</p> <p>グルテンを含む食物を減らす(1ヶ月間)： 小麦、大麦、ライ麦、オート麦、カムット小麦、原生ウィート麦、ペストリー、菓子パン製品と全てのケーキ、バー、菓子類、朝食シリアルとミューズリー、ピザ、キッシュ。</p> | <p>野菜 アーティチョーク、ナス、サヤインゲン、リーキ（西洋ニラネギ）、調理済み緑色野菜、ニンジン、アスパラガス エンダイブ、蒸したジャガイモ、玉ネギ、ニンニク、朝鮮人参</p> <p>乳製品 大麦製品</p> <p>脂っこい食べ物 松の実</p> <p>果物 乾燥したアブリコット、乾燥したイチジク、ラズベリー、グアバ、プラム（西洋スモモ）、洋ナシ、ブドウの皮と種子 クコの実</p> <p>ハーブ タラゴン、シナモン、クルクマ（ターメリックなど）</p> <p>植物性タンパク質 大豆</p> <p>シリアル ふすま、ぬか</p> |

| カロリー | 料理方法 |
|--|--|
| <p>日常エネルギー消費量（DEE）：2235 Kcal 動物性タンパク質（焼いた肉、皮を除いた魚と鶏肉）、果物（特に西洋スモモとアブリコット）、野菜（トマト、アーティチョークと乾燥野菜）とプロバイオティクスヨーグルトを基本とした低カロリーの食生活が望ましい。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・蒸すのは他のどの調理法よりも望ましい。 ・調理には、煙を立たせないで、オリーブ油、ピーナッツ油およびヤシ油（を使う）。 ・カロチノイドの消化をより良くするには、ニンジン、トマト、ブロッコリー、ホウレンソウを調理し、その後オリーブ油または菜種油を加える。 ・魚を調理するには、レモン汁、ワインまたは油に漬けてから、蒸すか茹でるようにする。 ・肉は焦がしたり炭化させたりせず調理し、グレービー（肉汁）は捨てる。 |

| マイクロ栄養素 | 食物の関連性 |
|---|--|
| <p>ビタミン シリカ、ビタミンB9（葉酸）、ビタミンB12、ビタミンB5、ビタミンC</p> <p>微量元素 コバルト マンガン、ヨウ素、硫黄、リン</p> <p>プラントセラピー ゴビー、トケイソウ、セイヨウサンザシ、ヤナギタンポポ</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・肉—ジャガイモ ・肉—野菜（酸塩基バランスに良い） ・チーズ—バスター野菜（非常に良い相補的關係） ・肉—シリアル—野菜（理想の相補的關係） ・多種の果物と野菜（植物の活性相乗効果-微量栄養素） |

| 食生活アドバイス |
|---|
| <p>塩、アルコール、ファーストシュガーは減らし、バーベキュー、煮過ぎ・焼過ぎおよび焦げた食物、燻製にした動物性タンパク質（肉、魚、家禽肉）は避ける。</p> <p>1日の総カロリーは次の割合が望ましい： 10から15%の動物性および植物性タンパク質 30から35%の脂肪 50から55%のブドウ糖、うち10%はファーストシュガー</p> |

**1日に30から40gの繊維質**

バランスの取れた食生活は、これら全ての物質を含んでいる。ビタミンや微量元素も加える必要がある。ケイ素も取ったほうが良い。水質もバランスの取れた食生活には絶対不可欠の補完物。朝食は多く、昼食は適度に、夕食は軽くとするようにする。電子レンジの使用は避ける。

詳しくは、栄養士や医師など専門の方にご相談ください。