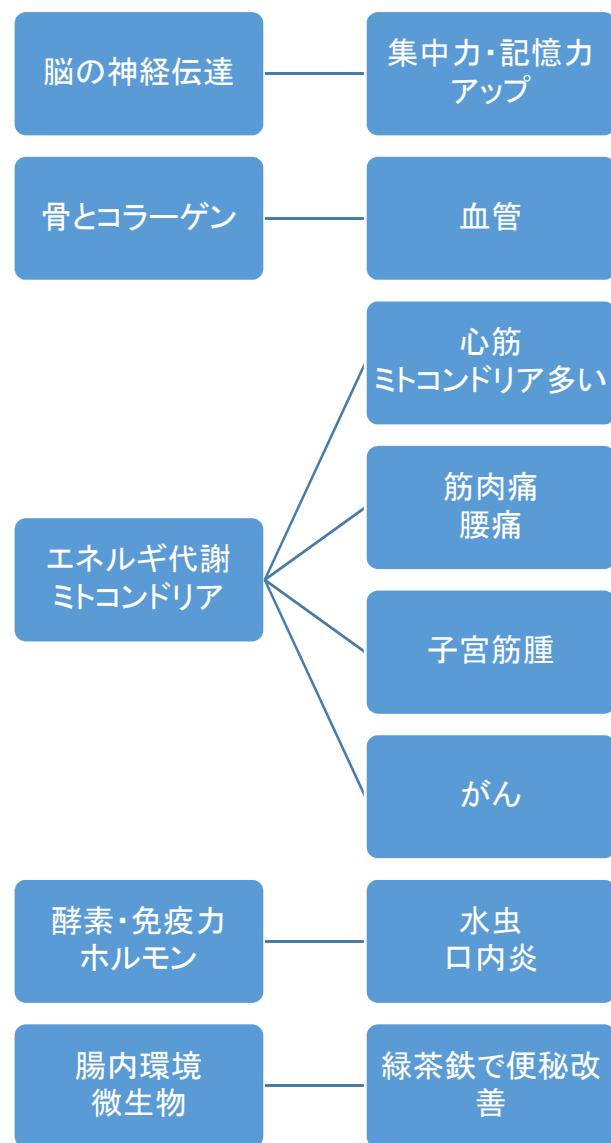
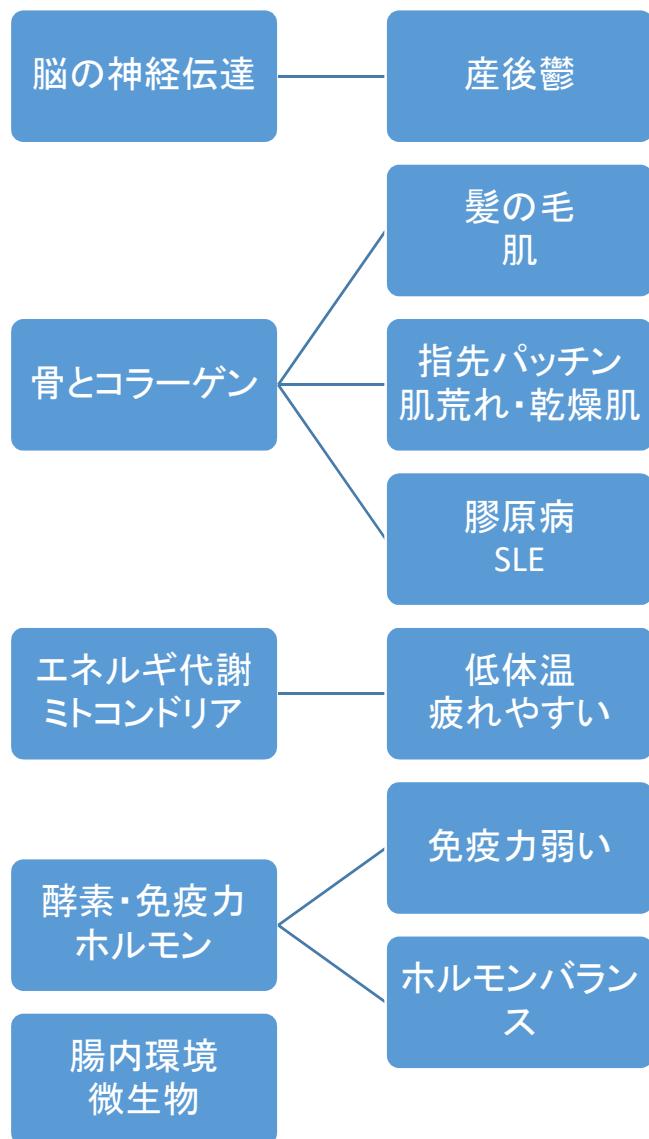


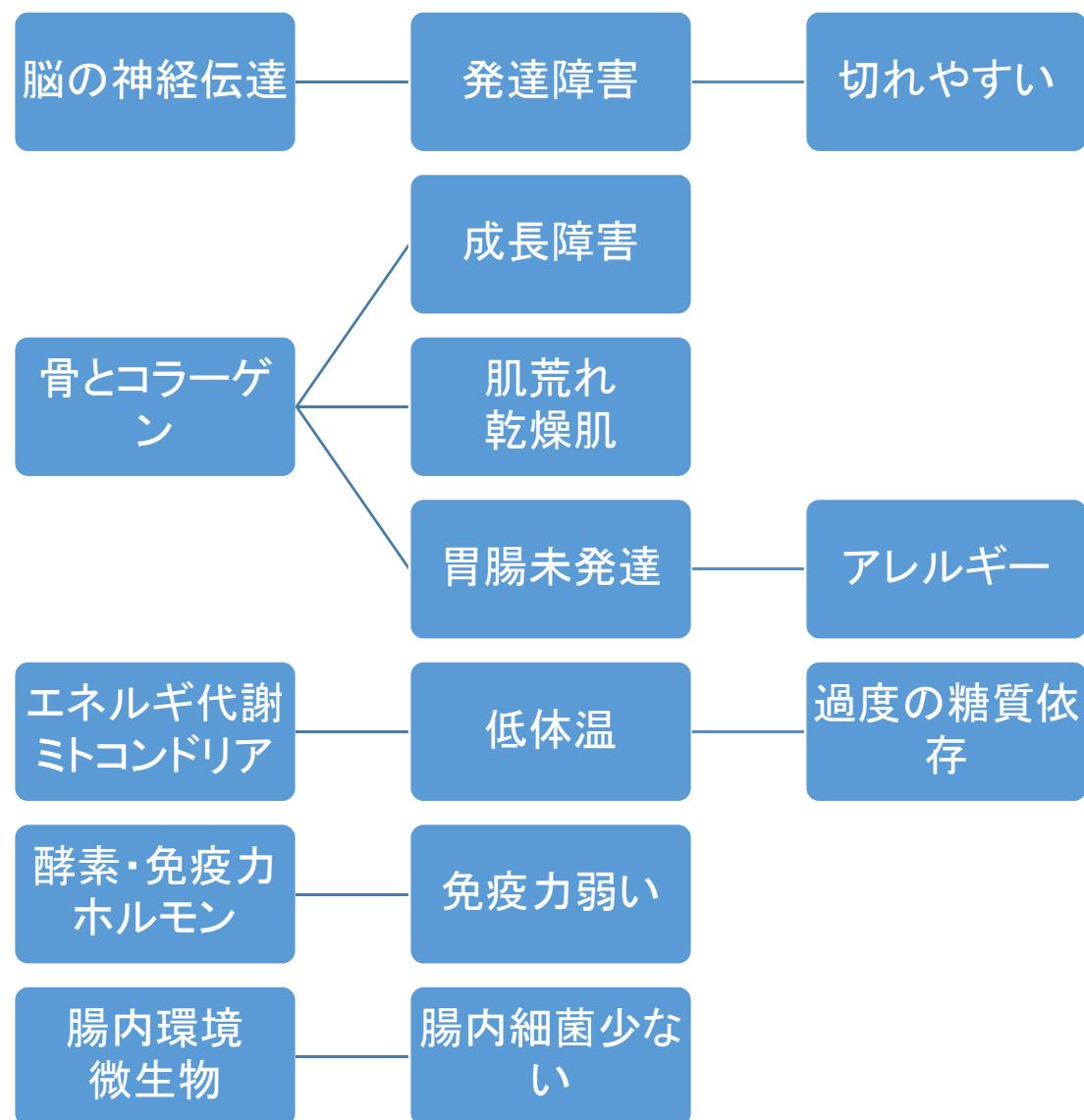
# 鉄分を補うと / 足りないと



妊娠・出産・授乳－胎児の成長・授乳で大量の鉄分奪われる  
お母さんも赤ちゃんも鉄分不足－不足すると－お母さんは

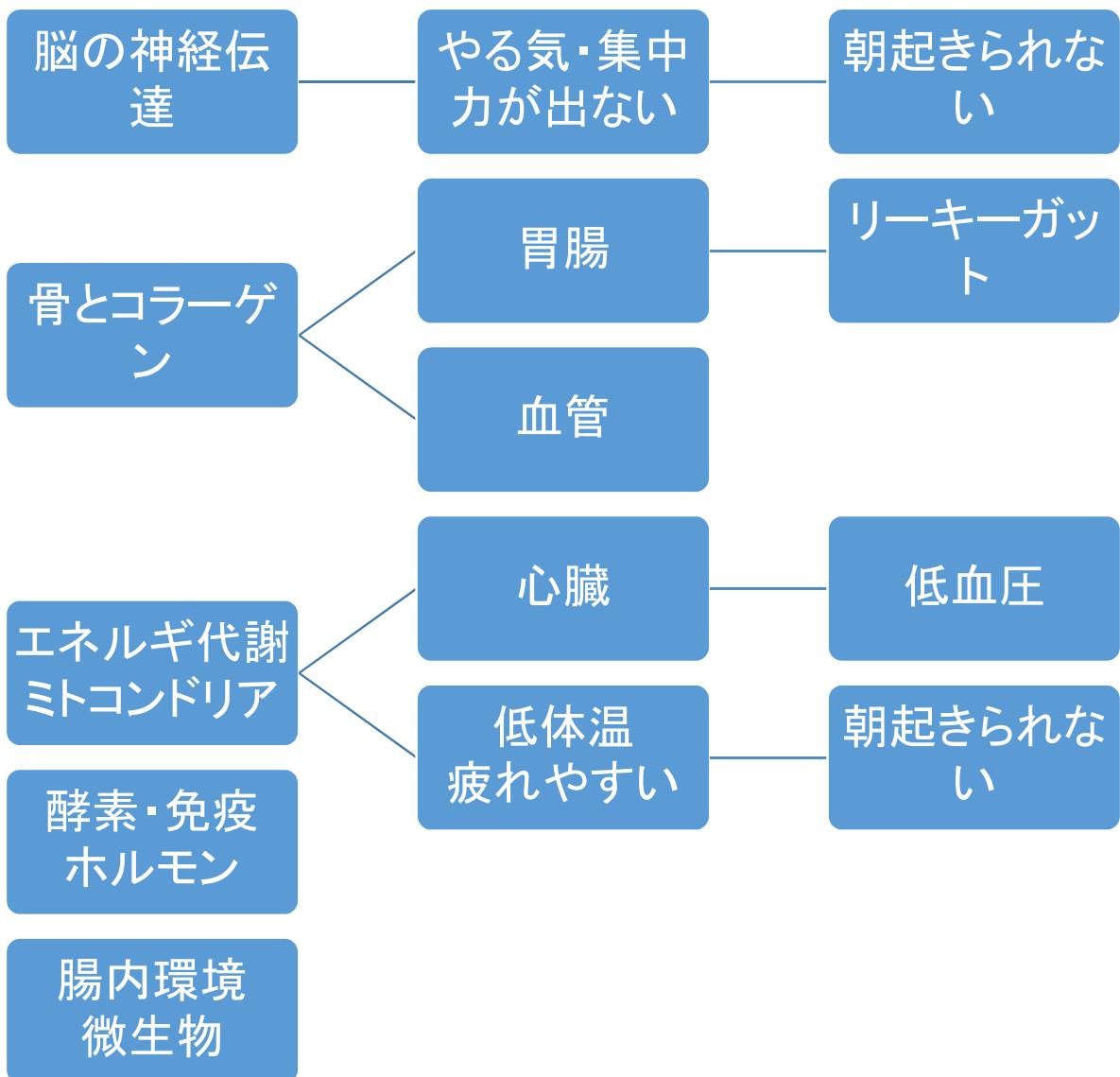


妊娠・出産・授乳－胎児の成長・授乳で大量の鉄分奪われる  
お母さんも赤ちゃんも鉄分不足－不足すると－赤ちゃんは



## 思春期・成長期の起立性調節障害

急に身長が伸びると骨と筋肉の成長に鉄分が使われ鉄不足





## 奈良女子大学 藤井研究室

[ホーム](#)[メンバー](#)[研究紹介](#)[研究成果](#)[最近の論文](#)[最近の研究発表](#)[研究室のイベント](#)[アクセス](#)[ちょっと一息](#)[リンク](#)[理学部化学コース](#)[奈良女子大学](#)

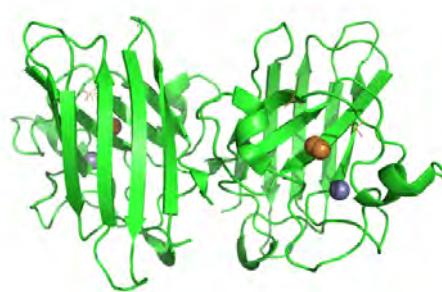
私たちは、生きていくために鉄や銅のような金属イオンを必要とします。これらの金属イオンは、私たちの生命を維持するための重要な働きをしています。私たちの体の中の金属イオンの多くは、タンパク質と結合して、金属タンパク質、金属酵素という分子になります。私たちのグループでは、金属タンパク質や金属酵素が体の中でどのようにして働いているのかを研究しています。

### 金属酵素ってなに？

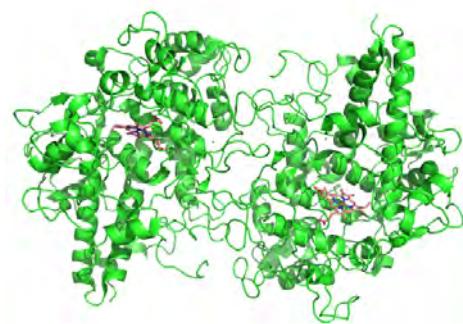
私たちは健康を維持していくために、鉄、銅、亜鉛をはじめとするいろいろな金属イオンを食べ物からとらなければなりません。どうして金属イオンが必要なのでしょうか？

私たちの体の中の金属イオンは、タンパク質と力を合わせて、私たちが運動するためのエネルギーを作ったり、体の中に侵入してきたばい菌をやっつけるなど、私たちの命を守るために欠かせない働きをしています。金属イオンが不足すると体の調子が悪くなるのもこのためです。金属イオンがタンパク質と合体したものを金属酵素と言います。

体の中では、金属イオンは金属酵素として働いているのです。



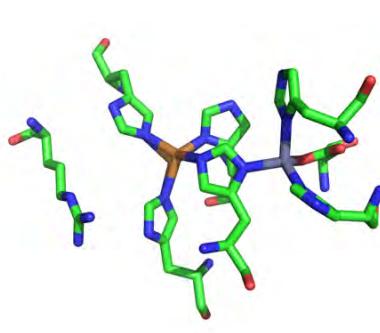
スーパーオキシドジスムテース (SOD)



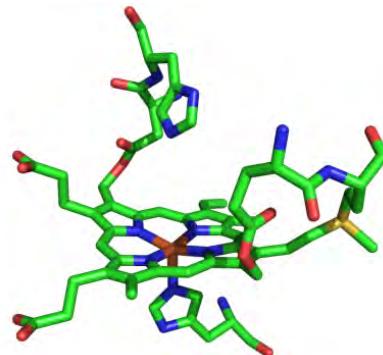
ミエロペルオキシダーゼ (MPO)

上の図は、金属酵素の例です。左はスーパーオキシドジスムターゼ (SOD)、右はミエロペルオキシダーゼ (MPO)です。SODは、体内で発生した活性酸素を除去しています。一方、MPOは白血球内で体内に侵入した細菌をやっつけるために使う次亜塩素酸を合成しています。緑色で示したぐにやぐにやしたもののがタンパク質です。SODでは、オレンジと青の玉がその中に入りますが、これが金属イオン（銅イオンと亜鉛イオン）です。またMPOでは、ピンクで示したヘムが鉄イオンと結合しています。

これらの金属酵素の金属イオンの周りを拡大してみます。



SODの活性部位の構造



MPOの活性部位の構造

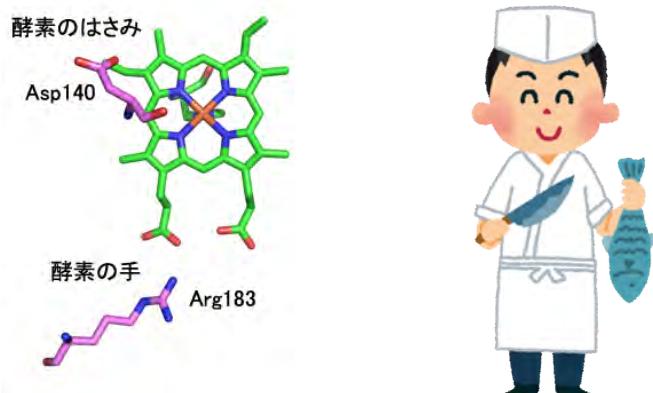
金属イオンは、タンパク質のアミノ酸残基やポルフィリンなどの有機物と配位結合を形成してタンパク質と複合体を形成し、金属酵素を形作っています。

### 金属酵素の手とはさみ

金属酵素は、わずかな金属イオンを使っていろいろな反応をします。また、金属酵素がする反応はむだなく、非常に効率よく、しかも穏和な条件で進行します。どうして金属酵素はこんなに優れているのでしょうか？

うか？

金属酵素には、私たちの手のようなものがあります。また、化学反応により物質を変換するためのはさみのようなものもあります。この手とはさみを使って、酵素はむだなく、効率よく、穏和に反応を進行させます。手とはさみの組み合わせを変えれば、酵素の機能も変わります。だから、わずかな種類の金属イオンでも多くの種類の反応ができるのです。つまり、金属イオンとタンパク質の無限の組み合わせの中には、機能と直結した規則性があるのです。これが酵素がもつからくりです。でも、複雑な酵素の中でどこが手でどこがはさみでしょうか？それを解明することは、酵素の研究の最も重要なところであり、私たちの研究室ではこれに日々取り組んでいます。酵素のどこが手になり、はさみになっているかを研究しています。手とはさみがわかれば、酵素がどのようにして働いているかがよくわかるようになります。こうした研究は、将来、病気の治療、薬の合成、人工酵素の開発などに役立つと考えています。



ヘムオキシゲナーゼ (HO)の手とはさみ

上の図は、私たちの研究室で明らかにしたヘムオキシゲナーゼの手とはさみの様子です。アルギニン 183番が手の役目をして、ヘムが逃げないようにしっかりと固定します。アスパラギン酸 140番ははさみの役目をします。ヘムがしっかりと固定されているので 手元をくるわせることなく、ヘムのα位だけが選択的に切断されます。この反応は、私たちの血液を新陳代謝するために必須の反応です。酵素は、腕のいい板 前さんとよく似ていますね。

### 身近にある金属酵素の実験

身近にある金属酵素を体験してみましょう！まず、下の写真の材料を用意します。



料理をするのではありませんよ。私たちがふだん口にする食べ物の中には、いろいろな金属酵素が含まれています。どんな食べ物にどんな酵素が含まれているでしょうか？

#### 実験 1

それぞれの食べ物を5mm角くらいに切ります。試験管を6本用意して、その中にオキシドールを10mlづつ加えておきます。それぞれの試験管に先の食べ物の小片をいれます。どうなるでしょう？

[結果はこちら](#)

#### 実験 2

それぞれの食べ物を5mm角くらいに切ります。試験管を6本用意して、その中にオキシドールを10mlとちょっと特殊な試薬（色が付く）を少量加えておきます。それぞれの試験管に先の食べ物の小片を入れます。どうなるでしょう？

[結果はこちら](#)

## 栄養素の説明 - ビタミン ビタミンE

ビタミンEは、もともと1920～1930年代に不妊のネズミの実験によって発見された脂溶性ビタミンです。別名「トコフェロール」とは、tocos（子どもを産む）、phero（力を与える）、ol（水酸基をもつ化合物の総称）という意味からきています。

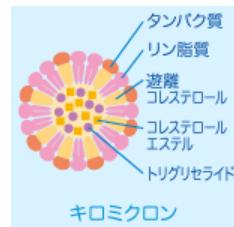
しかしその後、ビタミンEのもつ強力ながらだのサビ取り効果（抗酸化作用）が注目されるようになり、今では若返りビタミンなどと呼ばれるようになっています。

### ビタミンEの吸収

ビタミンEは食べた後、タンパク質のボール（キロミクロン）に吸収されて運ばれていきます。このときタンパク質不足だと、このボールがつくれずにせっかく摂ったビタミンEが無駄になってしまふおそれが出ます。

また、ビタミンEはあぶらに溶けるので、一緒に食べる脂質の量によって吸収率がちがってきます。

ビタミンEを摂るときは、あぶらやタンパク質もしっかり摂りましょう。



### ビタミンEの種類

ビタミンEはトコフェロールとトコトリエノールの2つに大別されます。

トコフェロール	トコトリエノール
α-トコフェロール	α-トコトリエノール
β-トコフェロール	β-トコトリエノール
γ-トコフェロール	γ-トコトリエノール
δ-トコフェロール	δ-トコトリエノール

### トコフェロール

抗不妊因子として見つかったのは、α-トコフェロールのみです。妊娠という観点から見るとβ、γ、δ-トコフェロールの3つは働きが非常に低くなります。

しかし現在最も注目されている抗酸化作用は、δがいちばん強く、δ>γ>β>αの順となっています。

### トコフェロールとトコトリエノールの違い

オーソモレキュラー栄養療法  
ご紹介 (病気でお悩みの皆様へ)

オーソモレキュラー栄養療法  
3つの輪

オーソモレキュラー栄養療法  
治療の流れ

医療機関  
クリニック検索  
地域で栄養療法を実践する  
クリニックをお探しいただけます  
オーソモレキュラー栄養療法  
書籍案内

オーソモレキュラー栄養療法  
Web講座

治療の実際と改善例

栄養素の説明

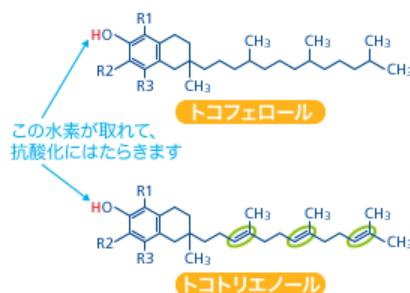
オーソモレキュラー  
医師ブログ

オーソモレキュラー栄養療法を実践しているドクターの方々のブログをご紹介

みんなの“欲しい”“行きたい”を形にする－株式会社オーソモレキュラー.jpのホームページです。わたしたちはオーソモレキュラー栄養療法をサポートします。

炭素同士の結合が二重になっているかどうか  
がトコフェロールとトコトリエノールの差で  
す。

二重になっているトコトリエノールのほうが  
柔軟性があるため細胞膜への侵入が良く、す  
ばやく作用が発揮されます。

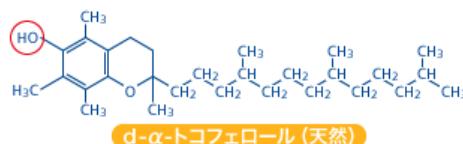


トコフェロール：持続性のある作用

トコトリエノール：即効性のある作用

## 天然と合成品のビタミンEの違い d-α-トコフェロールとdl-α-トコフェロール

ダイエタリーサプリメントでは、天然のビタミンEをd-α-トコフェロール、合成品のビタミンEをdl-α-トコフェロールと表示しています。合成のビタミンEは、安定化をはかるため、抗酸化にはたらく場所（水酸基、下図○部分）に安定させるための物質をつけています。ゆえに合成ビタミンEに抗酸化能力は望めません。



## ビタミンEの効果

ビタミンEの主な効果は以下の通りです。

### α-トコフェロール

抗酸化作用、抗炎症作用、酸化ストレス抑制作用など

### γ-トコフェロール

ナトリウム利尿作用

### δ-トコフェロール

抗酸化作用

### トコトリエノール

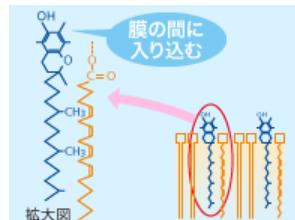
抗酸化作用、ナトリウム利尿作用、抗アレルギー作用、抗腫瘍作用、抗動脈硬化作用など

ビタミンEは単体ではなく、一緒に摂ることによって効果が期待されます。

## ビタミンEの働き～ビタミンEは細胞膜を守る～

ビタミンEは脂質に溶けるので、細胞膜の脂質（不飽和脂肪酸）の部分に入り込んで細胞膜を守ると考えられています。

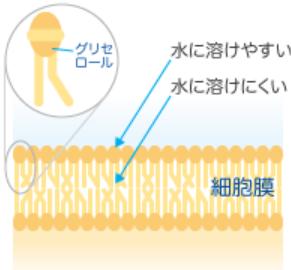
私たちのからだの中には60兆個の細胞がありますから、それ全部を守ろうとすると、多くのビタミンEが必要になってきます。



## 細胞膜の構造

私たちのからだは60兆個の細胞からできています。また、人のからだは60%が水分です。その水の中で細胞が細胞としての形と働きを保つために、一つひとつの細胞はあぶらとタンパク質

細胞膜の構造は、水に溶けやすい頭の部分が外側にあり、水に溶けにくい脂質の部分が真ん中にはさまっている二重層のかたちになっています。



## ビタミンEの働きと不足症状

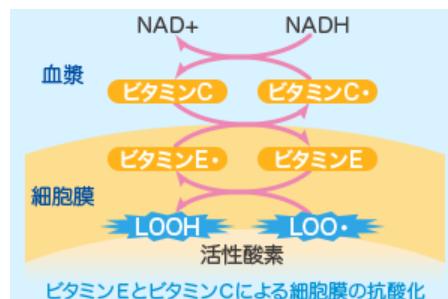
ビタミンEの主な働きは抗酸化作用がいわれています。  
そのほかの働きやビタミンEが不足した症状は以下の通りです。

働き	不足するとおきやすい症状
脂肪の酸化防止	過酸化脂質ができやすい (老化・シミ・動脈硬化・生活習慣病の元凶)
生体機能調節 (ホルモンバランス、自律神経安定)	生理障害・更年期障害 生殖機能の衰え 自律神経失調症
血行促進	肩こり・頭痛・生理痛 関節痛・腰痛・冷え 循環器疾患

## ビタミンEとビタミンCの相乗効果

ビタミンEはビタミンCと一緒に摂ることで、相乗効果が得られます。

ビタミンEは体内のあぶらの部分を活性酸素から守ってくれています。このときビタミンCと一緒にいると、サビ取りをして疲れてしまったビタミンEをもう一度甦らしてくれるのです。



## より適切な量のビタミンEをおすすめします

次のような方々には、より適切な量のビタミンE摂取をおすすめします。

- スポーツ選手
- 日光を多く浴びる方
- 喫煙者
- 汚染物質の多い環境におられる方
- ストレスの多い方
- 市販の揚げ物などをよく召し上がる方
- 不飽和脂肪酸を多く摂る方
- 病態を改善したい方

## ビタミンEの臨床応用への期待

ビタミンEは、以下の臨床応用も期待されています。

血栓形成予防

L D L酸化防止

免疫力増強

鉄欠乏貧血への応用

糖尿病合併症の予防

尋常性乾癬（ビタミンAとともに）

アトピー性皮膚炎（ビタミンCやビタミンAとともに）

## ビタミンEを多く含む食品 (1食当たり使用量と含有量)

ビタミンEを多く含む食品とその含有量は以下のとおりです。

食品	うなぎ	アーモンド	アボカド
1食当たり 使用量	蒲焼1/2尾分	10粒	小さめ1/2個
含有量	3.9mg	2.9mg	2.9mg

## ビタミンEは足りていますか？

以下の項目をチェックしてみましょう。

該当したら、もしかするとビタミンE不足かもしれません。

シミが出てきた	生理不順である
最近年齢を感じる	生理痛が気になる
不規則な生活を送っている	不妊症が気になる
食生活が乱れている	更年期障害が気になる
疲れがたまっている	なんとなくだるい
体温の調節がうまくできない	肩こりや頭痛が多い
微熱が続く	胃腸の調子が悪い
冷え性である	不整脈が出る



orthomolecular.jp  
**養成講座**

2019年10月  
3講座開講  
受講生募集中

わたしたちと  
もっと栄養のこと  
学びませんか？

**ONP 第6期** **ONE 第3期** **ONS 隨時間講**

オーソモレキュラー・ニュートリション  
プロフェッショナル  
【栄養カウンセラー】

オーソモレキュラー・ニュートリション  
エキスパート  
【栄養アドバイザー】

オーソモレキュラー・ニュートリション  
サポーター  
【栄養サポーター】

栄養を  
医療現場の最前線に

オーソモレキュラー栄養療法の  
理解を深め発信する

ご自身やご家族、  
大切な方の健康のために

お届け先  
京都市 600-8106

プライムを始める 本 Amazonポイント: 残高を確認 タイムセール クーポン AmazonBasics ランキング ごんにちは、ログイン アカウント&リスト 返品もこちら 注文履歴 プライム 0 カート

本 詳細検索 ジャンル一覧 新刊・予約 Amazonランキング コミック・ラノベ・BL 雑誌 文庫・新書 洋書 Prime Reading バーゲン

**本はまとめ買いでポイント還元** 2冊<sup>4%</sup> 3冊<sup>8%</sup> 10冊<sup>10%</sup> >今すぐチェック

Kindleストアでは、**うつ消しごはん タンパク質と鉄をたっぷり摂れば心と体はみるみる軽くなる!**を、Kindle無料アプリで今すぐお読みいただけます。プライム会員なら読み放題のタイトルも多数。Kindle版の詳細は[こちら](#)

本 >暮らし・健康・子育て >家庭医学・健康

うつ消しごはん—タンパク質と鉄をたっぷり摂れば心と体はみるみる軽くなる!  
藤川 徳美

女性は鉄 Fe で変わる!

### うつ消しごはん—タンパク質と鉄をたっぷり摂れば心と体はみるみる軽くなる!

単行本 (ソフトカバー) - 2018/11/5

藤川 徳美 (著)

222個の評価

その他 (2) の形式およびエディションを表示する

Kindle版 ¥1,030 獲得ポイント: 10pt	単行本 (ソフトカバー) <b>¥1,430</b> 獲得ポイント: 26pt
-----------------------------------	---

今すぐお読みいただけます: [無料アプリ](#)

¥942より 39 中古品  
¥1,430より 11 新品  
¥2,980より 3 コレ!

[この商品の特別キャンペーン](#)

SUUMO住宅情報誌と対象の本の同時購入で合…  
2件

11/5 火曜日 にお届けするには、今から**1時間36分以内**に**当日お急ぎ便 (代金引換未対応)**を選択して注文を確定してください (Amazonプライム会員は無料) [詳細を見る](#)

両方ともカートに入れる

本のまとめ買いクーポン

2冊で 最大4%  
3冊以上で 最大8%  
10冊以上で 最大10%

この画像を表示

著者をフォロー

+ フォロー

シェアする

新品  
¥1,430  
ポイント: 26pt (2%)  
[詳細はこちら](#)

通常配送無料 [詳細](#)

在庫あり。 在庫状況について  
この商品は、Amazon.co.jp が販売、  
発送します。

数量: 1

[カートに入れる](#)

[今すぐ買う](#)

京都市 600-8106 にお届け

中古品  
¥942

ほしい物リストに追加する

キャンペーンおよび追加情報

- 【\*期間限定なし\*この商品の特典】Amazon.co.jpが販売する[A] SUUMO住宅情報誌と[B] 対象の本をまとめて同時にご購入いただくと、注文確定時に合計金額から最大370円OFFに。詳しくは [こちら 詳細はこちら](#) (細則もこちらからご覧いただけます)
- 【プレイ・ドー こむぎねんどが実質無料】まとめ買いキャンペーン。詳しくは [キャンペーンページ](#)をご確認ください。販売元: Amazon.co.jp。 [詳細はこちら](#) (細則もこちらからご覧いただけます)
- 入会特典をこの商品に利用した場合、1,430円が**0円**に！ [Amazonクラシックカード](#) 新規ご入会で、**2,000円分**のAmazonポイントプレゼント。[今すぐチェック](#)

スポンサー: ライツ社

**リュウジ式 悪魔のレシピ(ライツ社)**  
発売予定日2019年11月22日  
¥1,430

広告のフィードバック  
この商品をお持ちですか？  
[マーケットプレイスに出品する](#)

よく一緒に購入されている商品

総額: **¥3,784**  
ポイントの合計: 68 pt (2%)

[3点ともカートに入れる](#)

対象商品: うつ消しごはん—タンパク質と鉄をたっぷり摂れば心と体はみるみる軽くなる! - 藤川 徳美 単行本 (ソフトカバー) ¥1,430

精神科医が考えた! うつも治せる! 心を強くする食事術 (TJMOOK) - 藤川 徳美 ムック ¥979

薬に頼らざうつを治す方法 - 藤川 徳美 単行本 ¥1,375

この商品に関連するスポンサー プロダクト

ページ: 1 / 2



うつを治す努力をしてきたので、効果と難易度でマッピングしてみた  
ほっしー  
19  
単行本（ソフトカバー）  
¥1,650

やめなさい  
除菌  
は  
Eat Dirt  
アーモンド油  
薬で治らない不調は  
腸内細菌を増やすば治る  
（本邦医学界創成、発達の  
ベストセラー！）

すべての不調をなくしたければ除菌はやめなさい  
Dr・ジョシュ・アックス  
31  
単行本（ソフトカバー）  
¥1,782

完全復職率9割の医師が教える うつが治る食べ方、考え方、すごい方

廣瀬久益  
34  
単行本（ソフトカバー）  
¥1,650



Newton別冊『精神科医が語る 精神の病気』（ニュートン別冊）  
13  
ムック  
¥1,760



超ストレス解消法 イライラが一瞬で消える100の科学的メソッド  
鈴木祐  
98  
単行本  
¥1,540

[広告へのご意見](#)

この商品をチェックした人はこんな商品もチェックしています

ページ: 1 / 10



精神科医が考えた! うつも  
消える! 心を強くる食事  
術 (TJMOOK)  
› 藤川 徳美  
21  
ムック  
¥979



薬に頼らずうつを治す方法  
› 藤川 徳美  
39  
単行本  
¥1,375



[海外直送品]NOW  
Foods(ナウフーズ) 鉄分  
(ビスグリシン酸鉄) 36mg  
90粒  
68  
¥1,084



薬に頼らず子どもの多動・  
学習障害をなくす方法  
› 藤川徳美  
7  
単行本（ソフトカバー）  
¥1,430

## 商品の説明

### 内容紹介

11刷、累計5.5万部突破!

Amazon 売れ筋ランキング1位! (ストレス・心の病気部門 2019.7.8~7.11)

Amazon新着ランキング1位! (食・栄養部門 2018.10.9~10.17)

だるい、重い、つらい……。

あなたの日々の不調はストレスよりも「質的栄養失調」が原因だった!?

毎日の食事では何よりタンパク質と鉄が重要。そして糖質減。

薬に頼らず、うつを振り払う!

誰でも実践できる栄養療法メソッド!

メガビタミン療法(ATPセット)収録。

### 【目次】

はじめに

第1章 うつ消しごはん——肉をたくさん食べなさい

タンパク質をたっぷり摂りなさい

- ・タンパク質は生命活動の“第一人者”
- ・毎日分解と合成を繰り返すタンパク質
- ・動物性のタンパク質が効率的
- ・プロテインスコアで比較せよ

女性は鉄をどんどん摂りなさい

- ・女性のうつ・パニックは「鉄不足」が原因
- ・日本人女性の鉄不足の現状
- ・欧米などの他国では鉄分補給対策がある
- ・鉄不足が深刻な日本女性
- ・鉄分をほうれん草には頼れない
- ・さまざまな鉄の働き

肉は何をどのように摂ればいいか

- ・肉は少なくとも200g毎日食べる

1分以内にKindleで うつ消しごはん タンパク質と鉄をたっぷり摂れば心と体はみるみる軽くなる! をお読みいただけます。

Kindleをお持ちでない場合、  
こちらから購入いただけます。  
Kindle無料アプリのダウンロードは[こちら](#)。



無料で使えるブックカバー  
好きなデザインを選んで取り付けよう! 詳しくはこちら。

- ・肉は体に悪い<? br> ・牛肉はタンパク質と鉄がたっぷり
- ・豚肉100g~で1日分のビタミンB1が摂れる
- ・鶏肉は消化がいい
- ・ラム肉や馬肉、ジビエにもタンパク質が豊富

## 第2章 うつ消しごはん——明るい食事の習慣術

### 質的な栄養失調から抜け出す方法

- ・肉の安全性について
- ・食品添加物は神経質になりすぎない
- ・卵は完全栄養食、毎日2~5個食べよう
- ・卵かけご飯はNG
- ・マグロ、カツオ、赤身の魚が効率的
- ・アサリ、シジミ等の貝類も大切
- ・バター、生クリーム、MCTオイルもしっかり摂る
- ・生クリームをおやつに
- ・塩や砂糖の味付けについて
- ・日々のヒント「まごわやさしい」

### サプリ活用で効果倍増

- ・足りない分は鉄剤やプロテインで補う
- ・ヘム鉄神話からキレート鉄へ
- ・キレート鉄はキケン<? br> ・女性はしっかりプロテインでタンパク質を補給
- ・体重の1/2グラムのプロテインを摂る
- ・BUN20を目標にタンパク質摂取
- ・どうしてもプロテインを摂れない

## 第3章 うつ消しごはん——糖質と悪い脂質を減らす

### 精製された糖は減らしなさい

- ・精製糖質(白米、小麦粉、砂糖)はインスリンを分泌させて避ける
- ・砂糖は特に「減らす」食べ物
- ・タンパク不足があると糖質制限がうまくいかない
- ・精製糖質の過剰摂取はがん、うつを引き起こす
- ・鉄不足の人は甘いものを欲しがる
- ・甘いものの過食に苦しむ方へ

### 狂った脂肪は即やめなさい

- ・トランス脂肪酸(マーガリン、ショートニング)はNG
- ・サラダ油もできるだけ減らす

### 質の悪い野菜は意味がない

- ・コンビニ野菜の栄養はわずか
- ・インスリン分泌が少ない全粒粉の小麦粉、イモ類等の根菜類はOK
- ・野菜ジュース、果物ジュースはNG

## 第4章 メガビタミン療法のすすめ——ATPブーストセットがあなたを救う

### ATPセットの効果

- ・ATPをつくり出すためのエネルギー代謝
- ・ATPはどのようにつくられるのか
- ・ATPブースト(激増)サプリメント4点セット
- ・鉄・タンパク不足の女性にATPブースト4点セットは有効
- ・ADHD+LDの男の子がATPセットでこれだけ1年でよくなかった
- ・過食症にはプロテイン+ATPセットが最強
- ・ようやく三石巖先生と同じ治療ができるように

### メガビタミン療法について

- ・医学界の権威によるビタミンへの攻撃
- ・もし私がメガファーマの新薬担当責任者だったら
- ・心身共に快適に過ごすための自己管理法
- ・参考 私の日々の食事とサプリメント

## 第5章 栄養改善による症例集

### 症例が意味すること

- ・きちんと患者を診ているからいえること
- ・症例の血液検査が示す数値について
- ・フェリチン値について

### 完治への道

- ・【症例】「高タンパク/低糖質食+鉄」でうつ病は完治する
- ・【症例】「職場の人間関係で体調が悪い」と訴える人は、実は栄養状態が悪い

- 【症例】最も典型的。鉄・タンパク不足を伴うパニック障害
- 【症例】鉄・タンパク不足で頭が回らない女性もすっかり回復
- 【症例】パニック発作に苦しむ女性がプロテインで回復
- 【症例】ADHD傾向の4歳の男の子、3カ月で落ち着いてきた
- 【症例】本を読んで受診した貧血+うつ病女性、1年弱でほぼ完治
- 【症例】学習障害(LD)の男の子、6カ月で優等生になった
- 【症例】産後の鉄・タンパク不足にはATPセットが最強
- 【症例】プロテインと鉄剤を飲んでいても妊娠すると鉄・タンパク不足になる
- 【症例】プロテイン+ATPセットで家庭崩壊の危機を救う
- 【症例】中年の単身男性で糖質ばかり摂取
- 【症例】中高年の単身男性では鉄・タンパク不足になる
- 【症例】起立性調節障害(OD)で不登校となった中学生、3カ月で元気になった

あとがき

参考文献

## 出版社からのコメント

精神科医で栄養学に精通した先生は少ないのが現状です。その結果、どうしても薬に頼りがちな療法になってしまいます。

しかし心身の不調は、まずは日々の食事・栄養に原因がある——というのが藤川徳美先生のスタンスです。

タンパク質・鉄の不足、あるいは糖質過多が「だるい、重い、しんどい」につながっている可能性が高いのです。

では、何をどの程度摂ればいいのか、本書で詳しく明らかにしています。そう、つらいのは自身や周囲の環境のせいではありません。日々の食事・栄養が何より大事と、目からウロコです!

[商品の説明をすべて表示する](#)

## 登録情報

単行本（ソフトカバー）：184ページ

出版社: 方丈社 (2018/11/5)

言語: 日本語

ISBN-10: 4908925402

ISBN-13: 978-4908925405

発売日： 2018/11/5

梱包サイズ: 19 x 13 x 1.6 cm

おすすめ度： [216件のカスタマーレビュー](#)Amazon 売れ筋ランキング: 本 - 298位 ([本の売れ筋ランキングを見る](#))4位 – [ストレス・心の病気](#)

## さらに安い価格について知らせる

この商品を出品する場合、[出品者サポートを通じて更新を提案](#)したいですか？[目次を見る](#)

この商品を買った人はこんな商品も買っています

ページ: 1 / 12



精神科医が考えた! うつも  
消える! 心を強くする食事  
術 (TJMOOK)

› 藤川 徳美

21

ムック

¥979



薬に頼らずうつを治す方法  
› 藤川 徳美

単行本

¥1,375



[海外直送品]NOW  
Foods(ナウフーズ) 鉄分  
(ビスグリシン酸鉄) 36mg  
90粒

¥1,084



うつ・パニックは「鉄」不  
足が原因だった (光文社新  
書)

› 藤川 徳美

107

新書

¥814

## この商品に関連するスポンサー プロダクト



プライムを始める

本

ごんにちは、ログイン  
アカウント&リスト返品もこちら今すぐ登録  
注文履歴 プライム

0 カート

お届け先  
京都市 600-8106

Amazonポイント: 残高を確認

タイムセール クーポン AmazonBasics ランキング



本 詳細検索 ジャンル一覧 新刊・予約 Amazonランキング コミック・ラノベ・BL 雑誌 文庫・新書 洋書 Prime Reading バーゲン

本はまとめ買いでポイント還元 2冊 4% 3冊 8% 10冊 10% &gt; 今すぐチェック

Kindleストアでは、[食事でよくなる！子供の発達障害](#)を、Kindle無料アプリで今すぐお読みいただけます。プライム会員なら読み放題のタイトルも多数。[Kindle版の詳細はこち](#)

本 &gt; 暮らし・健康・子育て &gt; 家庭医学・健康



この画像を表示

著者をフォロー



ともだ かずこ

+ フォロー

**食事でよくなる! 子供の発達障害 (たんぱく質と鉄分の不足が子供を蝕む)** 単行本 (ソフトカバー) - 2019/2/16  
ともだかずこ (著), 藤川徳美 (監修)  
68個の評価

その他 (2) の形式およびエディションを表示する

Kindle版  
¥1,192  
獲得ポイント: 12pt

今すぐお読みいただけます: [無料アプリ](#)

単行本 (ソフトカバー)  
¥1,430  
獲得ポイント: 26pt

¥1,150 より 20 中古  
¥1,394 より 13 新品  
¥2,998 より 1 コレ!

この商品の特別キャンペーン

SUUMO住宅情報誌と対象の本の同時購入で合…  
2件11/5 火曜日 にお届けするには、今から**1時間33分以内**に**当日お急ぎ便 (代金引換未対応)**を選択して注文を確定してください (Amazonプライム会員は無料) [詳細を見る](#)

ポイント還元率  
2冊で 最大4%  
3冊以上で 最大8%  
10冊以上で 最大10%

## キャンペーンおよび追加情報

- 【\*期間限定なし\*この商品の特典】Amazon.co.jpが販売する[A] SUUMO住宅情報誌と[B] 対象の本をまとめて同時にご購入いただくと、注文確定時に合計金額から最大370円OFFに。詳しくは [こちら 詳細はこち](#) (細則もこちらからご覧いただけます)
  - 【プレイ・ドー こむぎねんどが実質無料】まとめ買いキャンペーン。詳しくは [キャンペーンページ](#)をご確認ください。販売元: Amazon.co.jp。 [詳細はこち](#) (細則もこちらからご覧いただけます)
- 両方ともカートに入れる
- 入会特典をこの商品に利用した場合、1,430円が**0円**に！ [Amazonクラシックカード](#) 新規ご入会で、**2,000円分**のAmazonポイントプレゼント。 [今すぐチエック](#)

## よく一緒に購入されている商品



総額: **¥4,818**  
ポイントの合計: 86 pt (2%)

3点ともカートに入れる

**対象商品:**食事でよくなる! 子供の発達障害 (たんぱく質と鉄分の不足が子供を蝕む) - ともだかずこ 単行本 (ソフトカバー) **¥1,430**

**薬に頼らず子どもの多動・学習障害をなくす方法** - 藤川徳美 単行本 (ソフトカバー) **¥1,430**

**薬に頼らず家庭で治せる発達障害とのつき合い方** - Dr.ロパート・メリロ 単行本 (ソフトカバー) **¥1,958**

## この商品に関連するスポンサー プロダクト

ページ: 1 / 2

薬に頼らず  
家庭で治せる  
発達障害との  
つき合い方  
Dr.ロバート・メリロ  
著者:和田秀樹  
発達障害は治る!

薬に頼らず家庭で治せる発  
達障害とのつき合い方  
Dr.ロバート・メリロ  
20  
単行本(ソフトカバー)  
¥1,958



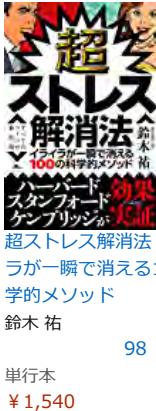
うつを治す努力をしてきたので、効果と難易度でマッピングしてみた  
ほしー  
19  
単行本(ソフトカバー)  
¥1,650



完全復職率9割の医師が教えるうつが治る食べ方、考え方、すごい方  
廣瀬久益  
34  
単行本(ソフトカバー)  
¥1,650



毎日耳トレ! ~1ヵ月で集中脳・記憶脳を鍛える~ [CD付]  
小松正史  
20  
単行本  
¥1,540



超ストレス解消法 イライラが一瞬で消える100の科学的メソッド  
鈴木祐  
98  
単行本  
¥1,540

[広告へのご意見](#)

この商品をチェックした人はこんな商品もチェックしています

ページ: 1 / 10



薬に頼らず子どもの多動・学習障害をなくす方法  
›藤川徳美  
7  
単行本(ソフトカバー)  
¥1,430



精神科医が考えた! うつも消える! 心を強くる食事術 (TJMOOK)  
›藤川 徳美  
21  
ムック  
¥979



薬に頼らず家庭で治せる発  
達障害とのつき合い方  
Dr.ロバート・メリロ  
20  
単行本(ソフトカバー)  
¥1,958



うつ消しごはん—タンパク質と鉄をたっぷり摂れば心と体はみるみる軽くなる!  
›藤川 徳美  
222  
単行本(ソフトカバー)  
¥1,430

## 商品の説明

### 内容紹介

「隠れ貧血」が発達障害の原因だった!  
ADHDの息子を食事で改善させた料理家が  
そのすべてを初公開。  
「高たんぱく・低糖質+鉄」の食事で  
アスペルガー症候群、ADHD、自閉症、学習障害が  
続々と改善していると精神科医も太鼓判!

### 内容(「BOOK」データベースより)

たんぱく質と鉄分不足が子供を蝕む。アスペルガー、ADHD、自閉症、学習障害が続々と改善!レシピ満載。  
「隠れ貧血」が発達障害の原因だった!

[商品の説明をすべて表示する](#)

1分以内にKindleで 食事でよくなる! 子供の発達障害 をお読みいただけます。

Kindleをお持ちでない場合、  
[こちらから購入いただけます](#)。  
Kindle無料アプリのダウンロードは[こちら](#)。



無料で使えるブックカバー  
好きなデザインを選んで取り付けよう! 詳しくは[こちら](#)。

## 出版社より

## 食事を変えれば発達障害はよくなる

**1.** **すべてはたんぱく質と鉄分の不足が原因だった**

運動不足が後発症に悩まなかっただけでなく、発達不全の診断名は「注意欠陥・多動性障害」。私自身もたんぱく質と鉄分が足りなかった。ヨギロスをチャーピーなどの花形でも手軽も済み、娘子との朝の体調立てに効果を確認。漢字テクストも読みこなすことができた。

**2.** **発達障害とは**

発達障害の種類と特徴――  
発達障害者の診断はどのように行われるのか――  
発達障害者に対する一般的な対応法とは――  
新たな発達性として鉄分不足症候群――  
健常を育てる――  
半身をみすばな――  
インスタント食品をねじりこむ――  
食事療法を成功させるための心遣い――

**3.** **子供の発達障害がよくなる食事**

筋肉性たんぱく質を積極的に――  
鉄分を多く含むもの――  
皮膚なめらかにする――  
健常を育てる――  
半身をみすばな――  
インスタント食品をねじりこむ――  
食事療法を成功させるための心遣い――

**4.** **子供の発達障害を食事で改善させた体験者の手記**

自閉スペクトラムの息男の「ヨギロス」で、運動不足になり私が不安定な精神状態も安定した。注集中の発達障害者で自分の行動に入れないながつた子が、卓球部で大活躍し人っぽく活動できるようになった。アスベルガー症候群で学校生活の妨げが大きかった娘の歩行回数になり、私は漢字をちゃんと書けるようになりました。娘は漢字をちゃんと書けるようになりました。娘の感情が安定。息子が部活でなじめるようになります。

## 子供の発達障害がみるみるよくなつた



食卓に、肉・卵・豆などのたんぱく質を増やしたら……



子供が漢字テストで満点。徒競走で1位に



娘の感情が安定。息子が部活でなじめるように

## 発達障害がよくなる食事“厳選レシピ”付き



おいしく食べられる主食や主菜のレシピを紹介



子供が喜ぶおやつのレシピも!



著者で、糖質オフスイーツ・家庭料理研究家のともだかずこ先生。「息子の発達障害も劇的に改善しました」(ともだ)

## 登録情報

単行本（ソフトカバー）：152ページ

出版社: マキノ出版 (2019/2/16)

言語: 日本語

ISBN-10: 4837613365

ISBN-13: 978-4837613367

発売日 : 2019/2/16

梱包サイズ: 21 x 14.8 x 1.6 cm

おすすめ度 : 68件のカスタマーレビュー

Amazon 売れ筋ランキング: 本 - 1,247位 (本の売れ筋ランキングを見る)

5位 - 子どもの医学

## さらに安い価格について知らせる

この商品を出品する場合、[出品者サポートを通じて更新を提案](#)したいですか？

## 目次を見る

## この商品を買った人はこんな商品も買っています

ページ: 1 / 15



薬に頼らず子どもの多動・学習障害をなくす方法  
・藤川徳美

7

単行本 (ソフトカバー)  
¥1,430



薬に頼らず家庭で治せる発達障害とのつき合い方  
Dr.ロバート・メリロ

20

単行本 (ソフトカバー)  
¥1,958



発達障害は栄養で良くなる  
新時代に希望をもたらす未来医療

サリー・カーカ

3

単行本  
¥3,666



その子、発達障害ではありません IN-Child の奇跡  
韓昌完

21

単行本 (ソフトカバー)  
¥1,650



## この商品に関連するスポンサー プロダクト

ページ: 1 / 2



うつを治す努力をしてきたので、効果と難易度でマッピングしてみた  
ほっしー

19

単行本 (ソフトカバー)  
¥1,650



薬に頼らず家庭で治せる発達障害とのつき合い方  
Dr.ロバート・メリロ

20

単行本 (ソフトカバー)  
¥1,958



完全復職率9割の医師が教える うつが治る食べ方、考え方、すごし方  
廣瀬久益

34

単行本 (ソフトカバー)  
¥1,650



毎日耳トレ! ~1ヵ月で集中脳・記憶脳を鍛える~ [CD付]  
小松 正史

20

単行本  
¥1,540



発達障害の子どもの「できる」を増やす提案・交渉型アプローチ (ヒューマンアブックス)  
武田 鉄郎

8

単行本  
¥1,870

[広告へのご意見](#)

**プライム会員特典**  
**対象の作品が見放題**

prime video

AMAZON ORIGINAL  
  
トム・クランジー/CIA分析官  
**ジャック・ライアン**

AMAZON ORIGINAL  
  
BACHELOR JAPAN

AMAZON ORIGINAL  
  
ドコモのアドバイス

AMAZON ORIGINAL  
  
アバランチ

AMAZON ORIGINAL  
  
アバランチ

AMAZON ORIGINAL  
  
アバランチ

AMAZON ORIGINAL  
  
アバランチ

AMAZON ORIGINAL  
  
アバランチ

[広告のフィードバック](#)

## カスタマーレビュー

星5つ中の3.6

評価の数 68

星5つ

46%

## カスタマーの画像

Amazon  
アソシエイトツールバーリンク作成:  
テキスト

画像

テキストと画像

シェア:

レポート ヘルプ



プライムを始める

本

JP

野中鉄也さん  
アカウント&リスト返品もこちら  
注文履歴今すぐ登録  
プライム

0 カート

お届け先 野中 鉄也さん  
615-8540

Amazonポイント : 22

もう一度買う マイストア タイムセール ギフト券

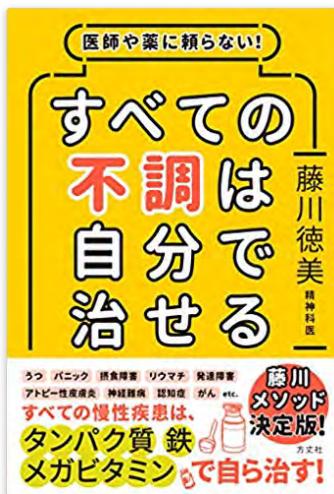
キャッシュレス払いで会計時に5%還元

本 詳細検索 ジャンル一覧 新刊・予約 Amazonランキング コミック・ラノベ・BL 雑誌 文庫・新書 洋書 Prime Reading バーゲン

このまとめ買いワーポン 2冊▶ 6% 3冊▶ 8% 15冊▶ 15% &gt; 今すぐチェック

Kindleストアでは、医師や薬に頼らない！すべての不調は自分で治せるを、Kindle無料アプリで今すぐお読みいただけます。プライム会員なら読み放題のタイトルも多数。 Kindle版の詳細はこちら

本 &gt; 暮らし・健康・子育て &gt; 家庭医学・健康



この画像を表示

著者をフォロー



藤川 徳美

+ フォロー

## キャンペーンおよび追加情報

- プライム会員限定最大5%ポイント還元 まとめて買うと最大15%ポイント還元。※Business Prime会員は対象外。特設ページは[こちら](#) 販売元: Amazon.co.jp。詳細は[こちら](#) (細則もこちらからご覧いただけます)
- 【\*期間限定なし】この商品の特典】Amazon.co.jpが販売する【A】SUUMO住宅情報誌と【B】対象の本をまとめて同時にご購入いただくと、注文確定時に合計金額から最大370円OFFに。詳しくは[こちら](#) 詳細は[こちら](#) (細則もこちらからご覧いただけます)
- Amazon出品(出店)サービス: この本をお持ちですか? Amazon.co.jpで簡単に本が販売できます。>[詳細はこちら](#)

## よく一緒に購入されている商品



+



+



総額: ¥ 3,839

3点ともカートに入れる

 対象商品: 医師や薬に頼らない! すべての不調は自分で治せる - 藤川 徳美 単行本 (ソフトカバー) ¥ 1,430 精神科医が考えた! うつを治す! 心を強くる食事術 (TJMOOK) - 藤川 徳美 ムック ¥ 979 うつを治す! うつを治す! 心を強くる! うつを治す! - 藤川 徳美 単行本 (ソフトカバー) ¥ 1,430

## この商品に関連するスポンサー プロダクト

ページ: 1 / 14

シェアする

¥ 1,430

ポイント: 14pt (1%)

(プライム会員になるとさらに29pt獲得) [プライムに登録](#)通常配送無料 [詳細](#)

在庫あり。 在庫状況について

この商品は、Amazon.co.jp が販売、発送します。

数量: 1 ▾

カートに入れる

今すぐ買う

野中 鉄也 - 615-8540 にお届け

ほしい物リストに追加する

スポンサー: GronG(グロング)



GronG プロテイン ホエイプロテイン100 人工甘味料...

52

¥2,180

広告のフィードバック

この商品をお持ちですか?

マーケットプレイスに出品する



菜に頼らず家庭で治せる  
発達障害とのつき合い方  
Dr.ロバート・メリロ  
27  
単行本（ソフトカバー）  
¥1,958

## この食事で自律神経は整う

溝口徹  
「血糖と腸を同時に整える食事」で健康になる。

この食事で自律神経は整う  
溝口徹  
23  
単行本（ソフトカバー）  
¥1,540

## レ・脱・シ・う・ピ・つ

食事を変えてラクラク解決! 脱うフレシピ  
大塚 亮（医学博士）  
12  
単行本  
¥1,430

## 除菌はやめなさい

すべての不調をなくしたければ除菌はやめなさい  
Dr. ジョシュ・・アックス  
32  
単行本（ソフトカバー）  
¥1,782



お医者さんと野菜屋さんが推奨したい一生健康サラダ  
大塚 亮  
16  
単行本  
¥1,320

[広告へのご意見](#)

この商品をチェックした人はこんな商品もチェックしています

ページ: 1 / 9



うつ消しごはん—タンパク質と鉄をたっぷり摂れば…  
・藤川 徳美  
247  
単行本（ソフトカバー）  
¥1,430  
2019/1/に購入



精神科医が考えた! うつも消える! 心を強くする食事術 (TJMOOK)  
・藤川 徳美  
30  
ムック  
¥979



食事でよくなる! 子供の発達障害 実践レシピ集 (簡単にしてて、美味しい! お…  
・ともだ かずこ  
9  
単行本（ソフトカバー）  
¥1,430



EAA美肌ダイエット  
・小西伸也  
16  
オンデマンド（ペーパーバック）  
¥1,980

## 商品の説明

### 内容紹介

たちまち4刷! 累計30000部突破!

### 藤川メソッド決定版!

病院では治らない不調や病も、諦めないでください。  
うつ、パニック、摂食障害、リウマチ、発達障害、  
アトピー性皮膚炎、神経難病、認知症、がん……。  
すべての慢性疾患は、「タンパク質、鉄、メガビタミン」で自ら治す!

### 目次

#### はじめに

- ・質的栄養失調があらゆる慢性疾患の原因

第1章基礎編・質的栄養失調はタンパク質が治す

バランス良く食べている人はみな栄養失調

- ・栄養不足で遺伝子に代謝異常が生じる
- ・病院では病気を治してくれない
- ・遠方から当院を受診する必要はない
- ・プロテインとサプリは「人類の英知の結晶」

### タンパク質を摂る

- ・DNAにはタンパク質のつくり方が書いてある
- ・生命とはタンパク質の動的平衡
- ・タンパク質量はプロテインスコアで把握せよ
- ・プロテイン規定量はなぜ1日20g×2回なのか
- ・市販のプロテインのタンパク質含有量
- ・プロテイン規定量1日20g×2回の効果
- ・プロテインは「ホエイプロテイン」一択

1分以内にKindleで 医師や薬に頼らない! すべての不調は自分で治せる をお読みいただけます。

Kindle をお持ちでない場合、  
[こちらから購入いただけます](#)。  
Kindle 無料アプリのダウンロードは[こちら](#)。

**無料で使えるブックカバー**  
好きなデザインを選んで取り付けよう！ 詳しくは[こちら](#)。



- ・タンパク質を摂れば糖質制限がラク
- ・病気の期間が長い人、高齢者は改善が遅い
- ・気候変動に弱い人は最重度のタンパク不足
- ・タンパク質過剰の人はいない
- ・最重度タンパク不足BUN10以下
- ・重度タンパク不足BUN10~15
- ・軽度～中等度タンパク不足BUN15~20
- ・女性の妊娠・授乳期はさらに增量
- ・腎臓病でも高タンパクが必要である理由
- ・プロテインが買えないなら卵を毎日5個
- ・こんなにある!プロテインの効用

## 第2章分子栄養学の実践。自分で治すメガビタミン

### 鉄を満たす

- ・うつ・パニックのほとんどが低フェリチン
- ・日本人女性の鉄不足の現状
- ・海外では鉄不足の人が少ない理由
- ・貧血予防だけではない!鉄の重要性
- ・鉄の働きから、鉄過剰症問題を斬る
- ・「鉄はキケン」とあおる医師の無知
- ・フェリチン値が上がらない人への指導

### ATPを増やす

- ・エネルギー代謝の目的はATPをつくること
- ・ATPはどのようにつくられるのか
- ・【解糖系】=嫌気性解糖
- ・ミトコンドリアにおける【クエン酸回路】+【電子伝達系】=好気性代謝
- ・脂肪酸が材料となる代謝は効率がいい
- ・ステップ1糖質を好気性解糖で完全燃焼させる
- ・ステップ2脂肪酸代謝(ケトン体代謝)に変えていく

### メガビタミン1ATPセット

- ・ATPブースト(激増)サプリメント4点セット
- ・男女別メガビタミンの始め方

### メガビタミン2メガ量のビタミンが必要な理由

- ・普通の食事だけでは質的栄養失調になる
- ・サプリメント必要量に個体差がある理由——確率的親和力
- ・なぜメガ量のビタミンが必要なのか
- ・長期の質的栄養失調がビタミン依存症を招く
- ・子どもはどう変化するのか
- ・子どものサプリメント量の目安(1日量)
- ・大人はどう変化するのか

### メガビタミン3慢性疾患を治す

- ・【アドオンセット】が粘膜や皮膚を強化する
- ・すべての慢性疾患は同じ原因
- ・【決定版】慢性疾患を治す分子栄養療法
- ・慢性疾患を治す1高タンパク/低糖質食+プロテイン+鉄を摂る
- ・慢性疾患を治す2ビタミンB群、ナイアシン、ビタミンC、ビタミンEを摂る
- ・慢性疾患を治す3その他の脂溶性ビタミン、ミネラルを摂る
- ・慢性疾患を治す4オプションのサプリメントを摂る

## 第3章日本の医師はなぜ栄養のことを知らないのか

### ビタミンへの攻撃

- ・論文のスポンサーが製薬メーカー?
- ・エビデンスは勝手につくれる
- ・医学論文は科学を裏づけていない
- ・ほとんどの医師は臨床音痴といったら驚く?
- ・臨床現場は常に正しいので間違いようがない
- ・勉強している医師はエライのか
- ・20世紀の勉強法VS. 21世紀の勉強法
- ・先進国では栄養障害なんてありえない?
- ・ビタミンへの信頼性を破壊する方法
- ・薬の臨床試験はいかにして歪められたか

### 日本の課題

- ・私が向精神薬の治験協力をやめたわけ
- ・後継者の勝手な解釈は必ず劣化する
- ・日本のオーソモレキュラー治療の現状と問題点
- ・なぜ特定の高価なサプリを勧めるのか

- なぜ、わざわざソイプロテインを使用するのか
- なぜ効果が乏しいヘム鉄を使用するのか
- ナイアシンアミド1000mgでは効果がない

#### 第4章分子栄養学に基づいた慢性疾患の症例集

- 症例の血液検査が示す数値の解説
- フェリチン値について
  - 【症例】ADHD傾向の5歳の男の子、1年間のプロテイン+メガビタミンですごいことになった
  - 【症例】アルツハイマー病も3か月間の治療で改善
  - 【症例】アルツハイマー型認知症は進行しない
  - 【症例】過食症の女性も2週間で改善
  - 【症例】2年の経過を持つリウマチも3か月で完全回復
  - 【症例】脊髄小脳変性症も1週間で上向いてきた
  - 【症例】アルコール依存症、酒量が5合から0.5合に
  - 【症例】双極性障害(躁うつ病)にも、高タンパク/低糖質食+メガビタミンは効果あり
  - 【症例】社会不安障害+恐怖症で10年以上投薬を受けていた患者、高タンパク/低糖質食+メガビタミンでほぼ完治
  - 【症例】多発性硬化症に対するオーソモレキュラー治療、半年でほぼ完治
  - 【症例】結節性硬化症に対する分子栄養学治療
  - 【症例】最重度のアトピー性皮膚炎の治療
  - 【症例】睡眠薬依存(ベンゾジアゼピン依存)にはナイアシン
  - 【症例】不整脈、高血圧も10日で完治した
  - 【症例】ダイエットを希望されて受診された患者の治療
  - 【症例】8年間の経過を持つ気分障害女性も、半年でほぼ完治
  - 【症例】白血病=壊血病、白血病の化学療法、早期に終了

#### 付録まとめ

- ステップ1糖質を減らして、タンパク質を摂る
- ステップ2分子栄養療法の基本セット、ATPセットを始める
- ステップ3健康維持や病気予防を強化したい人は、アド(AD)オンセット

#### おわりに

- 疑問点があれば自分で調べて自分で解決しよう

#### 出版社からのコメント

『うつ消しごはん』が大反響となった藤川医師。第二弾は、すべての不調や慢性疾患に対応した「藤川メソッド」の決定版です。分子栄養療法に基づいたタンパク質+鉄+メガビタミンは、不調や慢性疾患はじめ、健康維持や病気予防にも効果的です。毎日バランスよく食べても、バランスを気にするあまり、大切な栄養(第一にタンパク質)が欠如してしまいます。足りない栄養を補給すれば、体は不調を改善してくれると、目からウロコです!

#### 内容（「BOOK」データベースより）

うつ、パニック、摂食障害、リウマチ、発達障害、アトピー性皮膚炎、神経難病、認知症、がんetc.すべての慢性疾患は、タンパク質・鉄・メガビタミンで自ら治す!

#### 著者について

**藤川 徳美(ふじかわ とくみ)**  
ふじかわ心療内科クリニック院長  
精神科医、医学博士

1960年、広島県生まれ。1984年、広島大学医学部卒業。広島大学医学部附属病院精神神経科、県立広島病院精神神経科、国立病院機構賀茂精神医療センターなどに勤務。うつ病の薬理・画像研究や、MRIを用いた老年期うつ病研究を行い、老年発症のうつ病には微小脳梗塞が多いことを世界に先駆けて発見する。2008年に「ふじかわ心療内科クリニック」(広島県廿日市市)を開院。うつ病をはじめとした気分障害、不安障害、睡眠障害、ストレス性疾患、摂食障害、認知症の治療に携わる。高タンパク/低糖質食を中心とした栄養療法で目覚ましい実績を上げている。著書に『うつ・パニックは「鉄」不足が原因だった』(光文社新書)、『うつ消しごはん』(方丈社)、『薬に頼らずうつを治す方法』『薬に頼らず子どもの多動・学習障害をなくす方法』(アーチーブメント出版)、『精神科医が考えた! うつも消える! 心を強くする食事術』(宝島社)、『分子栄養学による治療、症例集』(NextPublishing Authors Press)などがある。

#### 著者略歴（「BOOK著者紹介情報」より）

藤川/徳美  
精神科医、医学博士。1960年、広島県生まれ。1984年、広島大学医学部卒業。広島大学医学部附属病院精神神経科、県立広島病院精神神経科、国立病院機構賀茂精神医療センターなどに勤務。2008年に「ふじかわ心療内科クリニック」(広島県廿日市市)を開院(本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)

---

#### 登録情報

単行本（ソフトカバー）：232ページ

出版社: 方丈社 (2019/12/3)

言語: 日本語

ISBN-10: 4908925593

ISBN-13: 978-4908925597

発売日 : 2019/12/3

梱包サイズ: 18.6 x 12.8 x 2.2 cm

おすすめ度 : 29件のカスタマーレビュー

Amazon 売れ筋ランキング: 本 - 86位 ([本の売れ筋ランキングを見る](#))

2位 – 薬・サプリメント

2位 – 保健食・食事療法

**さらに安い価格について知らせる**この商品を出品する場合、[出品者サポートを通じて更新を提案](#)したいですか？[目次を見る](#)

この商品を買った人はこんな商品も買っています



精神科医が考えた! うつも  
消える! 心を強くする食事  
術 (TJMOOK)  
› 藤川 徳美  
30  
ムック  
¥979



うつ消しごはん—タンパク  
質と鉄をたっぷり摂れば心  
と体はみるみる軽くなる!  
› 藤川 徳美  
247  
単行本 (ソフトカバー)  
¥1,430



EAA美肌ダイエット  
› 小西伸也  
16  
オンデマンド (ペーパーバッ  
ク)  
¥1,980



食事でよくなる! 子供の発  
達障害 実践レシピ集 (簡単  
に作れて、美味しい! お…  
› ともだ かずこ  
9  
単行本 (ソフトカバー)  
¥1,430



超簡単メガビタミン入門1  
› 小西伸也  
56  
オンデマンド (ペーパーバッ  
ク)  
¥1,320

この商品に関連するスポンサー プロダクト



超ストレス解消法 イライ  
ラが一瞬で消える100の科  
学的メソッド  
鈴木 祐  
126  
単行本  
¥1,540

薬に頼らず  
家庭で治せる  
発達障害との  
つき合い方  
Dr.ロバート・メリロ  
27  
単行本 (ソフトカバー)  
¥1,958



やめなさい  
すべての不調をなくしたけ  
れば除菌はやめなさい  
Dr.・ジョシュ・アックス  
32  
単行本 (ソフトカバー)  
¥1,782



保育者が知っておきたい  
発達が気になる子の感覚統  
合 (Gakken保育Books)  
木村 順  
23  
単行本  
¥1,780



発達障害の子どもの「でき  
る」を増やす提案・交渉型  
アプローチ—叱らないけど  
譲らない支援 (ヒューマ…  
武田 鉄郎  
15  
単行本  
¥1,870

[広告へのご意見](#)

随时更新

Amazonで使える  
クーポン一覧はこちら[広告のフィードバック](#)

## カスタマーレビュー

星5つ中の4.6

## カスタマーの画像

評価の数 42

[カスタマーの画像をすべて表示](#)

## この商品をレビュー

他のお客様にも意見を伝えましょう

[カスタマーレビューを書く](#)

超ストレス解消法 イライラが一瞬で消える10...  
126  
¥ 1,540

[今すぐ購入](#)

[広告のフィードバック](#)

## 気になるトピックのレビューを読もう

藤川先生	血液検査	藤川理論	分子栄養	消しごはん
ビタミンビタミン	うつ消し	栄養療法	読んで欲しい	
プロテインやビタミン	実践	サプリ	改善	開始

[トップレビュー](#)

南風ミナミカゼ

**【12/27追記】あなた自身があなたの医師なのです。**

2019年12月3日に日本でレビュー済み

形式: 単行本 (ソフトカバー)

36歳女性。2児の母です。

3ヶ月前に『うつ消しごはん』を購入し、藤川先生の本はこれで6冊目です。

本書は厳しい言葉も多いですが先生の愛と真剣さが伝わる1冊です。

自分の健康を医師任せにせず、「健康自主管理」を1人1人が実践できるよう叱咤激励してくださっていると思います！

私は福祉の大学で精神医学を学び、精神科病院でソーシャルワーカーとして働いた経験があり、自身も15年来のパニック障害(車や飛行機が怖い)ですが、精神疾患の原因や効果のある治療を知ったのは藤川先生の本が初めてでした。

あちこちの病院やクリニックに行き精神療法やカウンセリングや服薬を試しましたが、これといった決  
[続きを読む](#)

218人のお客様がこれが役に立ったと考えています

[役に立った](#) [コメント](#) [違反を報告](#)

ねこの足跡

**本人に自覚がなく困っている家族**

2019年12月7日に日本でレビュー済み

形式: 単行本 (ソフトカバー) [Amazonで購入](#)

我が家には、精神病の薬を飲んでいる妻がいます。  
妻は元々、甘いものが好きでよく食べていました。

妻が精神科クリニックに30年間通院。  
精神科クリニックでは、統合失調症という病名を頂く。  
クリニック処方の薬を飲み続けるが、症状は悪化する。  
日常生活ができない、大声で騒ぐ、テレビ・ラジオ・パソコンなどを壊す、キレる、お札をやぶるなど  
など。

減薬にて、2度、ひどい目に合う。

**1回目**

本人が精神が安定してきたから、もう薬は飲まないというので、本人の意見どおりにしたら、自殺未遂。

[続きを読む](#)

190人のお客様がこれが役に立ったと考えています

[役に立った](#) [コメント](#) [違反を報告](#)

未来55

**臨床現場はつねに正しい。**

2019年12月7日に日本でレビュー済み

形式: 単行本 (ソフトカバー) [Amazonで購入](#)

藤川先生、さらに進化した最新の経験を  
ありがとうございます。

じぶんは精神科入院歴2回  
地獄の底に落ちていくような  
不安障害、希死念慮になやまされ  
過去抗うつ剤で30kg太ったこともあります。

昨年より栄養療法をはじめ  
おかげさまで快調です。  
精神状態も安定して打たれ強くなり  
食後の眠気や節々の痛みがないだけでなく  
髪もつやつや皮膚ももちもちとなりました。

[続きを読む](#)

93人のお客様がこれが役に立ったと考えています

[役に立った](#) [コメント](#) [違反を報告](#)

haru

**タンパク質が全てのはじまり**

2019年12月6日に日本でレビュー済み  
形式: 単行本 (ソフトカバー) [Amazonで購入](#)

私も、藤川先生の本の実践者の1人であり、家族が助けられた1人です。  
分子栄養学やオーソモレキュラー の本もたくさん読みましたが、藤川先生の本は、それらのエッセンスを実践段階に引き揚げて簡潔にまとめあげておられ、これ一冊で即実行にうつせます。  
「タンパク質が十分量あれば、DNAが勝手に病気を治してくれる」衝撃でした。  
「タンパク質が不足すると使い古したアミノ酸が再利用されるが、そのアミノ酸は変形をきたしており、そのアミノ酸を使ったタンパク質は、免疫作用から、『非自己』と判断された場合、自己免疫疾患の原因となる」(少々要約)、と書かれていました。  
現代、難病とされる病は自己免疫疾患によるものが多数だと思います。タンパク質不足を解消するだけで、どれだけの人が苦しみから救われるか、どれだけの人がステロイドの副作用から救われるか、。そう思うと、こういった知識を患者と共有せずに(そもそも勉強不足で知識を持たないから共有できないのかもしれません)名だたる大学病院に長年通院させてはステロイドの増減指示しかしない医者はなんなんだろう、とさえ思いました。  
自分の体のことは自分で勉強して医者任せにしない自己管理能力を養うように諭されているとも感じました。  
本を出版してくださったことに感謝申し上げます。

86人のお客様がこれが役に立ったと考えています

[役に立った](#) [コメント](#) [違反を報告](#)[日本からのレビューをすべて見る](#)[トップへ戻る](#)**Amazonについて**

[採用情報](#)  
[Amazonについて](#)  
[プレスリリース](#)  
[Amazonと地球](#)  
[Amazonのコミュニティ活動](#)  
[AmazonGlobal](#)

**Amazonでビジネス**

[Amazonで売る](#)  
[フルフィルメント by Amazon](#)  
[マケプレプライム](#)  
[Amazonビジネスで法人販売](#)  
[Amazon Pay \(決済サービス\)](#)  
[アソシエイト \(アフィリエイト\)](#)  
[Amazonで広告掲載をする](#)  
[Amazonで出版](#)  
[› すべてのサービスを見る](#)

**Amazonでのお支払い**

[Amazonポイント](#)  
[Amazonギフト券](#)  
[Amazon Mastercard](#)  
[クレジットカード & 保険](#)  
[パートナーポイントプログラム](#)  
[Amazonギフト券チャージタイプ](#)  
[› すべての支払い方法を見る](#)

**ヘルプ & ガイド**

[配送料と配送情報](#)  
[Amazon プライム](#)  
[商品の返品・交換](#)  
[コンテンツと端末の管理](#)  
[Amazonアシスタント](#)  
[ヘルプ](#)