

## 【当院では再生医療を実施しています！】

当院ではPFC-FD療法、APS療法、ASC療法3つの再生医療がございます。

長年、膝関節の痛みでお悩みの方まずは診察時にお声がけくださいませ。

また最も高い治療効果が期待できるカクテル療法（ASC+PFC-FD）をお勧めします。

※詳しくはホームページをご覧ください。



## 花言葉

グラジオラス・・・“密会・忍び逢い・用心深い”

黄ガーベラ・・・“究極美・親しみやすい・優しさ”

リュウカデンドロン・・・“物言わぬ恋・沈黙の恋”

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■アミノ酸を効果的に摂取しよう！ なぜアミノ酸は大切なのか？！

そもそもアミノ酸って何でしょうか。アミノ酸を知るにはまず「たんぱく質」を理解する必要があります。たんぱく質はお肉や魚などに多く含まれているのはご存じの方も多いと思います。たんぱく質は皮膚や髪、爪、筋肉、内臓組織やホルモンに関係するものまで、さまざまなところに存在して、私たちの身体を作っています。そしてこのたんぱく質を構成しているのがアミノ酸なんです。たんぱく質は約10万種類あるともいわれていますが、実はたった**20種類のアミノ酸の組み合わせ**でできています。つまり、**私たちの身体はアミノ酸でできているともいえます**ね。

### ■アミノ酸の上手な摂取方法とは？

アミノ酸には体で作り出すことができず、食事から摂取する必要がある**9種類の「必須アミノ酸」**と、それ以外の体で作ることができる**「非必須アミノ酸」**があります。アミノ酸にはさまざまな性質のものがあり、食べものから摂る場合は**いろいろな食材を組み合わせることが重要**です。

### ■お米と大豆の組み合わせ

たとえば、米のたんぱく質はリジンという必須アミノ酸が少なく、大豆にはリジンが多く含まれています。一方で、大豆にはメチオニンというアミノ酸が少なく、米にはメチオニンが多く含まれています。つまり、米と大豆を組み合わせると、アミノ酸のバランスがとてもいいと言えます。そう考えると、昔ながらの日本の食文化の伝統でもある**ご飯と納豆、ご飯とお味噌汁といった組み合わせは健康的な意味でもとても相性がよい**のですね。

### ★院長よりメッセージ

食品の種類によってアミノ酸のバランスが異なるので、卵、乳製品、魚、豆・豆製品、肉、といった**カテゴリーの違う食材を食卓に取り入れるのがお勧め**ですね♪

## 旬の鮭

鮭には健康&美容の効果があります

鮭には【アスタキサンチン】という成分が豊富に含まれています。  
自然の色素カロチノイの一種で、抗酸化力が非常に強く、血中脂質の活性酸素を抑え、免疫力を高める効果があり、動脈硬化や癌の予防に効果があると言われています。

この成分を自然界で豊富に含んでいるのは鮭のみです。

その他、ビタミンB群、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、DHA、EPAが含まれています。

ビタミンB1→糖分を分解するのに必要な成分

ビタミンB2→脂質の代謝を助け、皮膚や粘膜の健康を維持

ビタミンB6→体内でアミノ酸を合成する際に使われる成分

ビタミンB12→糖質、脂質、タンパク質を代謝しエネルギーに変換する

ビタミンD→カルシウムやリンの吸収を助け丈夫な骨を作る

ビタミンE→細胞や血液に含まれる脂質の酸化を防ぐ

DHA→体内の免疫反応の調整、脂肪燃焼の促進、脳の神経細胞の情報伝達をスムーズにする

EPA→血液の凝固を抑える、中性脂肪を下げる

☆免疫力の向上

☆記憶力の向上

☆老化の防止



旬の鮭を食べて健康と美容を維持できたらいいですね♪