



**CLINTEXE**  
Clinic for Executives



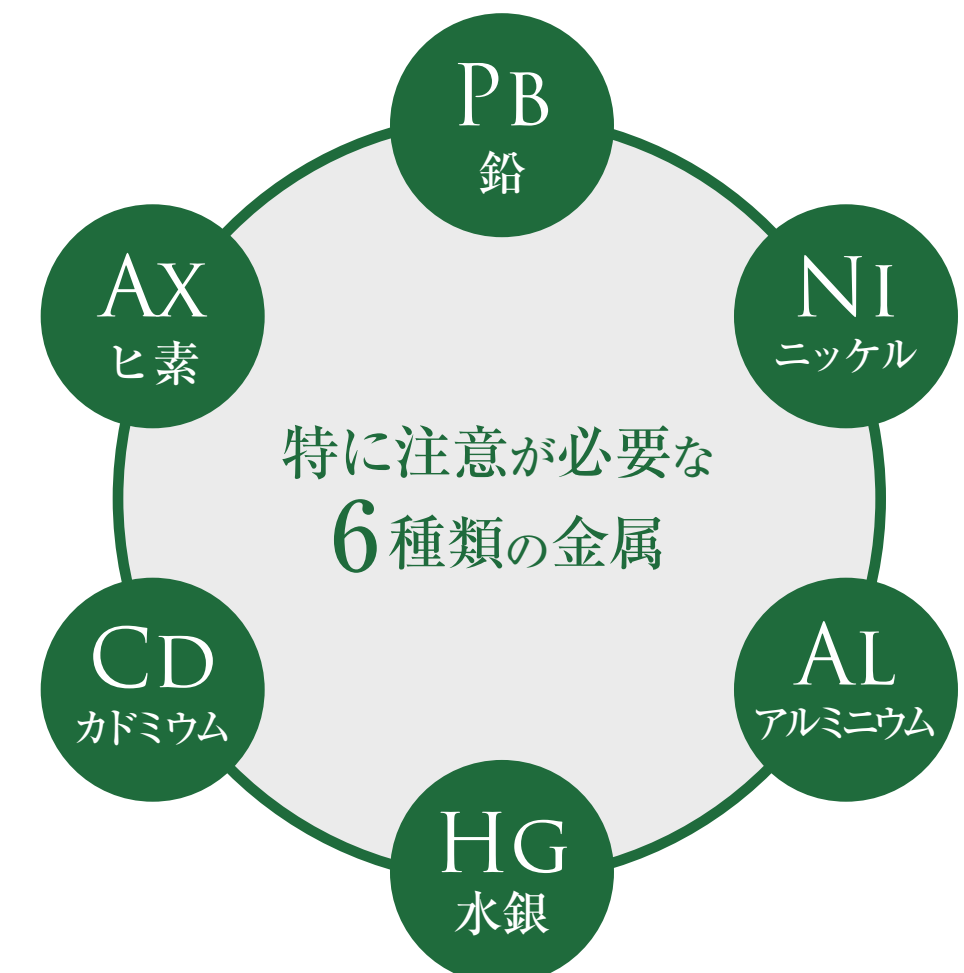
# 有害重金属検査



## Q 有害重金属ってなに？

A さまざまな体調不良を起こす有害ミネラルのことです。

水銀やヒ素、カドミウムといった人体に有害なミネラルの数々。実は、普通に生活をしているだけで私たちの体には有害ミネラルがたまっていきます。たとえば、水銀はマグロなどの大型魚介類の摂取から、カドミウムは喫煙や排気ガスなどから…といった具合。特にマグロをはじめとする大型回遊魚を好む日本人は、高い水銀汚染のリスクにさらされていると言われています。謎の体調不良の原因が有害重金属だった、なんてこともあるかもしれません。



## Q どんな症状が出るの？

A 疲れやすいといった微症状から大きな病気の原因になることも。

体内に有害重金属がたまると、肌荒れ、関節の痛み、疲れやすいなどの微小な症状として表れたり、放置すると大きな病気の原因になる可能性もあります。しかし、微症状の段階ではお医者さんにかかっても病気と診断されず、きちんとした治療を受けられないことも。以下のチャレンジテストの「健康障害の兆候」を参考に、心当たりがあれば有害金属検査を検討してもいいでしょう。

### ✓ チャレンジテスト一覧（尿中重金属）

アルミニウム	カドミウム	タリウム
食欲不振、息切れ、けいれん、胃腸障害など	脱毛、貧血、腎機能障害、骨折、血圧上昇など	錯乱、疲労、筋肉の痛み、運動失調、脱毛症など
アンチモン	鉛	トリウム
疲労、脱力感、味覚障害など	貧血、不安感、めまい、イライラ感、慢性疲労など	酵素阻害など
ヒ素	水銀	スズ
疲労、手足のしびれ、神経症状、胃腸障害など	手足のふるえ、しびれ、集中力低下、不眠、頭痛など	神経伝達障害、代謝障害、免疫不全、けいれんなど
ベリリウム	ニッケル	タングステン
発疹、皮膚炎、結膜炎、気管支炎、脱力感など	無気力、疲労、下痢、不眠、皮膚炎など	筋肉痛、慢性疲労、肉腫、活性酸素発生など
ビスマス・蒼鉛	白金	ウラン
便秘または胃腸障害、口臭、皮膚炎など	皮膚炎、胃腸炎、呼吸困難、アレルギー症状など	腎症、肺疾患、疲労など

## 検査方法

6時間の尿をすべて蓄尿し、その一部を米国検査機関に送付して解析します。

解析にかかる時間は、検体送付後約10日間。

その後、結果が出たら医師から説明をおこないます。毛髪による検査もおこなえます。

### 20種類の検査項目

アルミニウム | Aluminium

アンチモン | Antimony

ヒ素 | Arsenic

バリウム | Barium

ベリリウム | Beryllium

ビスマス | Bismuth

カドミウム | Cadmium

セシウム | Cesium

ガドリニウム | Gadolinium

鉛 | Lead

水銀 | Mercury

ニッケル | Nickel

プラチナ | Platinum

テルル | Tellurium

タリウム | Thallium

トリウム | Thorium

スズ | Tin

タングステン | Tungsten

ウラン | Uranium

必須ミネラル | Mineral

## 治療方法

テスト結果により健康に影響していると判明した有害重金属の原因となる食事や生活習慣の改善をめざします。該当する重金属の排出に効果的なビタミンやミネラルなどのアドバイスをするほか、ご希望の方は点滴や内服を伴う、より効果的な治療を受けていただくことも可能です。



# 点滴一覽





## 美容や健康の悩み別、6の点滴

美容と健康の維持にもっとも重要なのは生活習慣。日々の食事やメンテナンスが、より健康で美しい体をつくるのです。しかし、いくら食生活やケアに気をつけていても、必要な栄養などが不足してくるのも事実。そこでおすすめなのが点滴です。栄養分を体内に直接取り込むため吸収率が良く、高い効果が見込めます。また、隙間時間で手軽に受けられるのもうれしいかぎり。あなたも自分の悩みに合わせた点滴を受けて、体の内部からきれいになってみてはいかがでしょうか。

点滴名	内容説明	価格
太りにくく体質改善！ ダイエット点滴	脂肪燃焼を促す L-カルニチンや、皮下脂肪の増殖をストップさせる αリポ酸を含む点滴。代謝機能を向上させ、体脂肪の増加を抑えることで、太りにくい体をめざします。	A) お手軽ダイエット 5000 円 B) スーパーダイエット 8000 円
二日酔いや疲労回復に！ スタミナ点滴	アリナミンやビタミンなど、にんにく約 50 個分に相当する栄養成分がたまった疲労に効果てきめん。疲労回復のほか、風邪や二日酔い、肌荒れなどの回復も期待できます。	A) お手軽スタミナ 5000 円 B) スーパースタミナ 8000 円
継続でいつまでも若く！ アンチエイジング点滴	ビタミン B1 や B2、ビタミン C をはじめとするビタミン群、各種ミネラルなどを配合した、アンチエイジング効果の期待できる点滴。月 1 回程度のペースで定期的に治療をおこなうのがおすすめです。	A) お手軽アンチエイジング 5000 円 B) スーパーアンチエイジング 8000 円 ※追加オプション BにAをプラス：3000 円 AにBをプラス：4000 円 水素：8000 円
体にたまった毒素を排出！ デトックス点滴	強い抗酸化力をもつ αリポ酸、デトックス（解毒）効果の高いグルタチオンを配合。肌荒れやシミ、くすみが気になる方、睡眠時間が不規則な方、喫煙する習慣のある方におすすめです。	10,000 円
医療用の点滴としても重宝 高濃度ビタミン C 点滴	ビタミン C をはじめとする各種ビタミン、ミネラル類、αリポ酸などを調合した高濃度ビタミン C 溶液。美容効果のほか、近年はさまざまな疾患の治療にも役立つと報告されています。	25g 10,000 円 50g 18,000 円
「胎盤」パワーを注入！ プラセンタ注射	プラセンタとは、胎盤のこと。胎盤から抽出した各種ビタミンやミネラル、各種酵素を配合した注射は、肌荒れや冷え性、更年期障害といった女性特有の悩みに強い効果を発揮します。	1500 円



# 遺伝子検査



## Q 遺伝子検査とは？

A 生まれ持った体質「遺伝子特性」を知るための検査です。

遺伝子とは、生物の体の形態や機能をつくり生命維持に欠かせないタンパク質をつくるための情報。いわば生命の設計図です。通常、人間は約 2 万～ 2 万 6000 個の遺伝子から構成されていると言われており、なかには肥満や生活習慣病に関連する遺伝子も含まれています。本検査により、太りやすさや髪の抜けやすさ、肌の老化の原因、注意すべき疾病など、あなたの「遺伝子特性」を知ることができるのです。



## Q なぜ「遺伝子特性」を知る必要があるの？

A より自分に適した美容や健康づくりが可能になります。

基本的に、遺伝子は親から子どもへ受け継がれるもの。生まれ持った遺伝子は変わらないため、遺伝子特性そのものを変えることはできません。では、なぜ知る必要があるのか。自分の遺伝子を知ることで、美容や健康における根本的な課題が明確になり、より効率的かつ効果的に生活習慣を改善することが可能になるからです。一生に一度の遺伝子検査で、あなただけの美容・健康法を知ってはいかがでしょうか。

※生活習慣病や疾患のリスクを診断をするものではありません。具体的な疾患の診断、服薬、治療は必ず医師にご相談ください。

### 肥満関連遺伝子

基礎代謝量と関係があるとされる 3 つの肥満関連遺伝子をベースにあなたの体質を調べ、肥満になりやすいかどうかを診断。あなたに合った効果的なダイエット法がわかります。

### 生活習慣病関連遺伝子

糖尿病や高血圧に代表される生活習慣病。その発生には遺伝子が関わっていることが近年明らかになっています。そこで、遺伝子の生活習慣病への影響の大きさを数値で表します。

### 肌老化関連遺伝子

シミやシワ、たるみといった肌トラブルも、日々のケアや生活習慣のほか、遺伝的な肌質に大きく左右されます。3 つの遺伝子をベースにあなたの肌質を調べ、的確なケアをアドバイス。

### 毛髪関連遺伝子

遺伝的な傾向が強いとしてもっともよく知られる体質のひとつが毛髪。髪の毛が抜けやすいのか抜けにくいのか、脱毛酵素阻害薬が効きやすいかどうかなどを調べます。



## 肥満関連遺伝子

以下にある3種類の肥満関連遺伝子をベースに、その他の要素も組み合わせて診断し、計9個のなかからあなたの遺伝子タイプ（キャラクター）を決定。

### β3AR 遺伝子：糖質燃焼不足型

糖質の燃焼に関わる遺伝子。β3AR 遺伝子の傾向が強いと、糖質の代謝に必要なインスリンというホルモンの分泌・作用が弱まりやすいため太りやすくなります。また、お腹まわりに内臓脂肪がつきやすく、2型糖尿病、皮質異常症などの発生頻度が高い傾向があります。

### UCP1 遺伝子：脂質燃焼不足型

脂質の燃焼に関わる遺伝子。この傾向が強いと、脂質が燃焼されにくいいため太りやすくなります。また、熱産生機能が低下するため体温が低くなりやすく、体温を保持するために皮下脂肪がつきやすくなる傾向があります。

### β2AR 遺伝子：筋肉不足型

タンパク質の合成・分解に関わる遺伝子で、「逆肥満遺伝子」とも呼ばれます。この傾向が強いと、食事から摂った栄養素をすばやくエネルギーとして分解してしまうため、脂肪も筋肉もつきやすい体質になります。若いうちは細身でスタイルがよく見えますが、一度太るともっとも痩せにくいタイプ。

## 〈 その他の肥満関連遺伝子 〉

### FTO 遺伝子：過食傾向型

食欲に関わる遺伝子です。食欲を高め、体脂肪を蓄積させるグレリンというホルモンの分泌が多くなるため、食欲が高まり、過食傾向が強くなります。また、体脂肪が溜まりやすくなります。

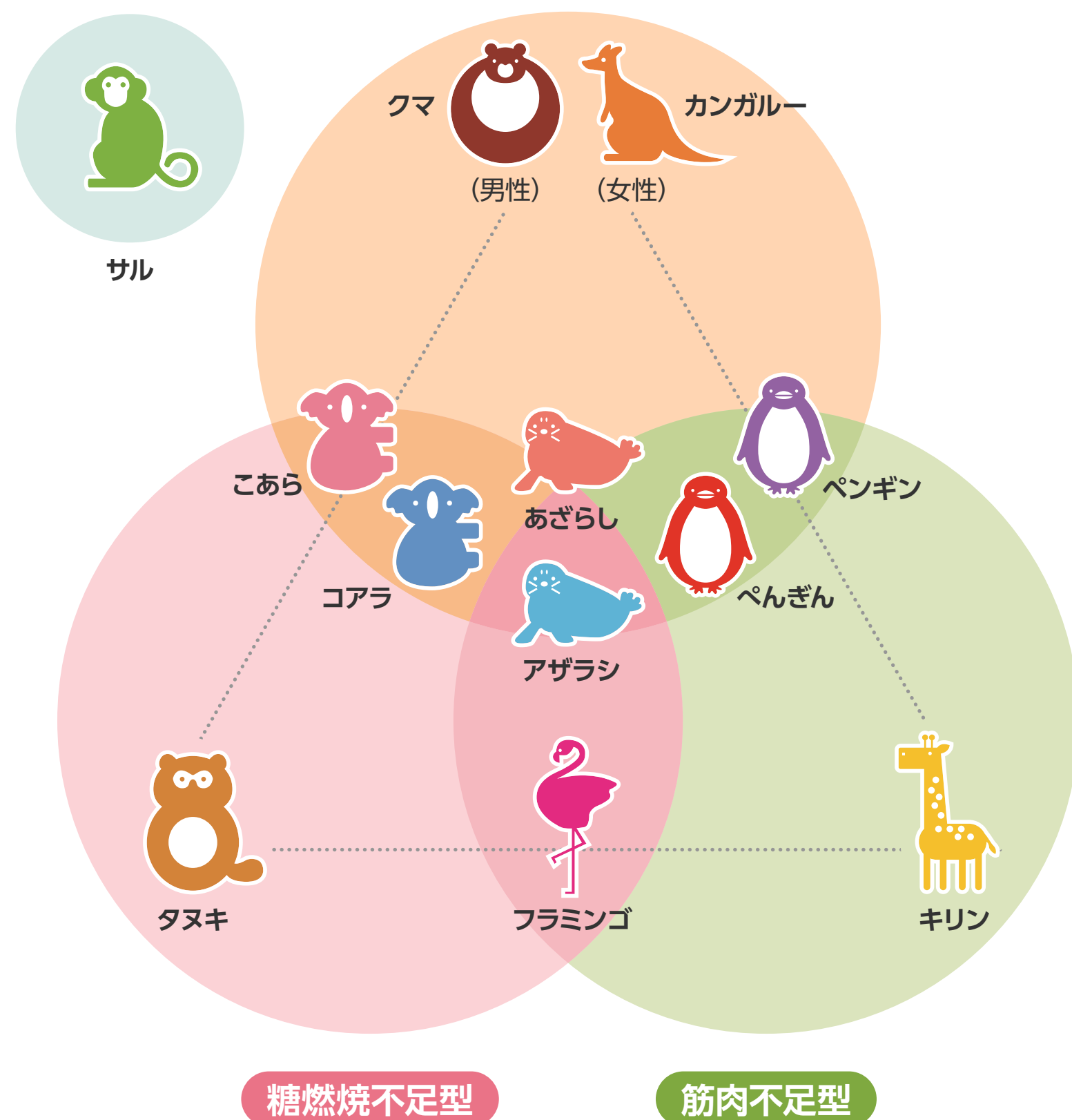
### TFAP2B 遺伝子：体脂肪型

脂質（脂肪酸）の燃焼に関わる遺伝子です。脂肪細胞からアディポネクチンというホルモンの分泌が低下するため、脂質（脂肪酸）の燃焼力が低下しやすくなり、体脂肪が溜まりやすくなります。

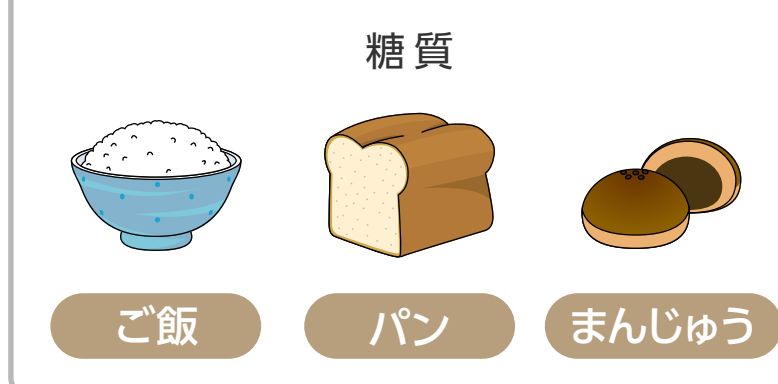
### GIPR 遺伝子：糖質吸収型

糖質の吸収に関わる遺伝子です。インスリンの分泌が促進され、血液中の糖が細胞へ吸収されやすくなります。また、脂肪細胞にあるGIPレセプターの感受性が高くなり、脂肪細胞への糖の取り込みが促進され、体脂肪が溜まりやすくなります。

### ライフスタイル型



### 何で太る？



### 食べる順番は？



### 体質・特徴は？

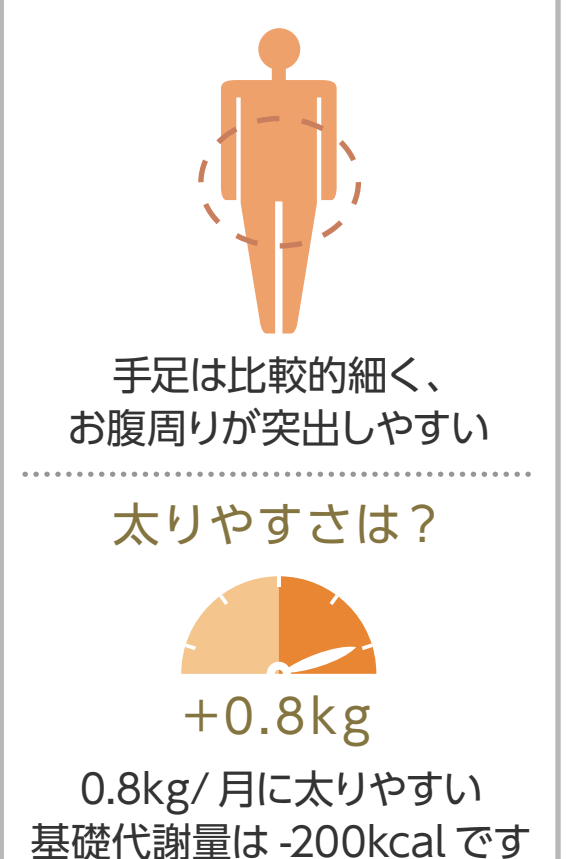
糖燃焼 (β3AR)	弱い	標準
筋肉のつきやすさ (β2AR)	つぎにくい	標準
脂燃焼 (UCP1・TFAP2B)	最も弱い	弱い・標準
過食傾向 (FTO)	強い	標準
過食傾向 (FTO)	強い	標準

あなたの  
遺伝子タイプは



フラミンゴ

### どんな体型？



### 運動は？



※上記トレーニングは一週間で行う運動量となります。

## 生活習慣病関連遺伝子

脂質異常症、糖尿病、高血圧、脳血管疾患の4種の生活習慣病について、以下の関連遺伝子による影響の大きさを点数で表記。

### 脂質異常症関連

ANGPTL3 / DOCK7 遺伝子・APO-Acluster 遺伝子・LPL 遺伝子

### 糖尿病関連

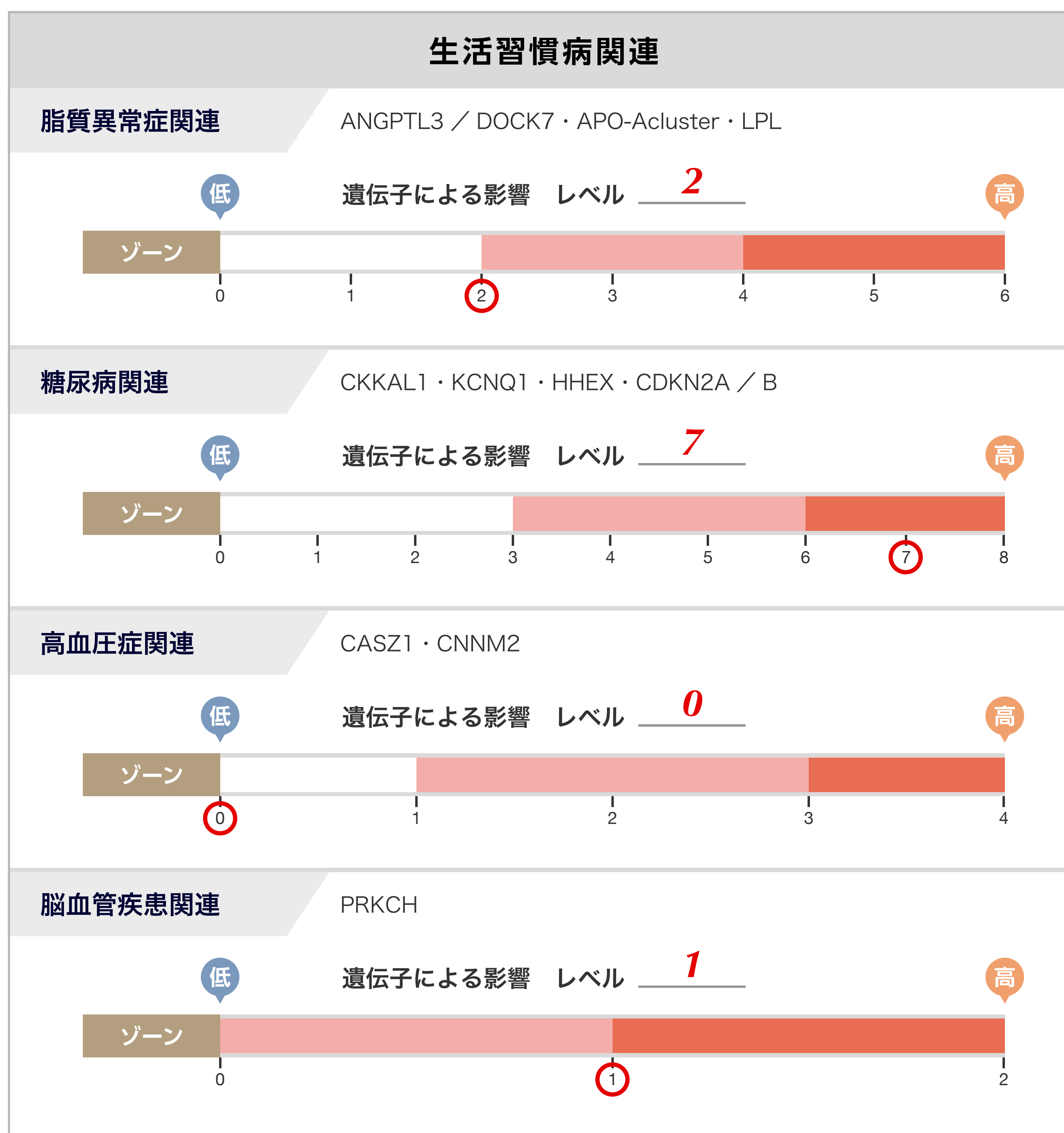
CKKAL1 遺伝子・KCNQ1 遺伝子・HHEX 遺伝子・CDKN2A / B 遺伝子

### 高血圧関連

CASZ1 遺伝子・CNNM2 遺伝子

### 脳卒中関連

PRKCH 遺伝子



※ピンクゾーン以上であっても、生活習慣病に必ずしもなる訳ではありません。  
遺伝子1種類につき2コマとしています。例えば遺伝子3種類の場合6コマとなります。  
遺伝子による影響レベルは、高を2、中を1、低を0コマで算出し表しています。

## 肌老化関連遺伝子

以下にある3種類の肌老化関連遺伝子により、計8個のなかからあなたの遺伝子タイプ（キャラクター）を決定。

### MMP1 遺伝子：コラーゲン分解型

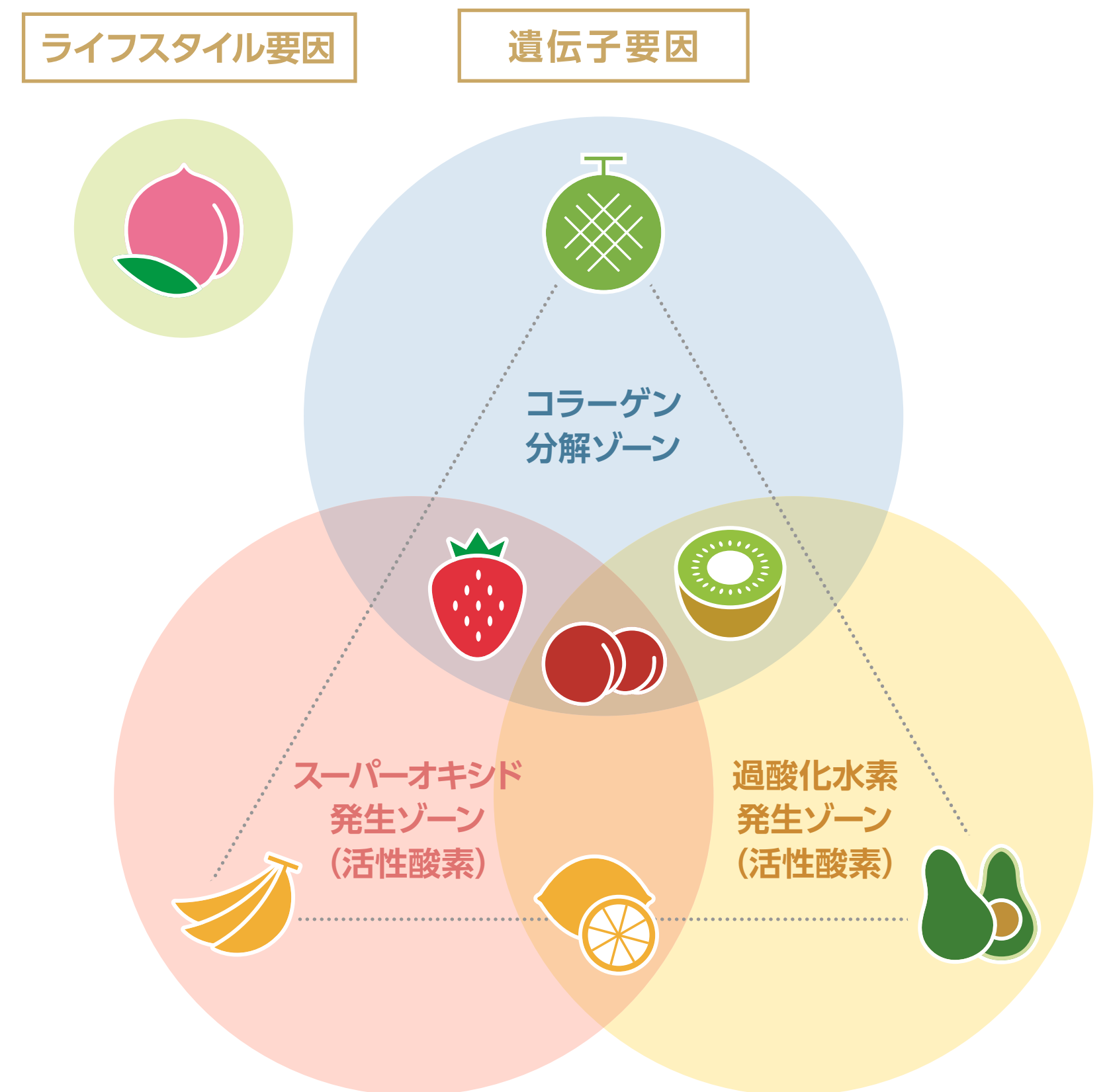
コラーゲンの分解を促す MMP1（マトリックスメトalloプロテアーゼ）の酵素活性に影響し、肌のしわ、たるみに関わる遺伝子。

### GPX1 遺伝子：活性酸素影響型（過酸化水素）

活性酸素の一種・過酸化水素を消去する GPX1（グルタチオンペルオキシダーゼ 1）の酵素活性に影響し、肌のしみ、しわに関わる遺伝子。

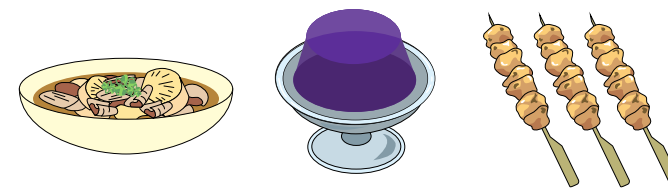
### SOD2 遺伝子：活性酸素影響型（スーパーオキシド）

活性酸素の一種・スーパーオキシドを除去する SOD2（スーパーオキシドジスムターゼ 2）の酵素活性に影響し、肌のしみ、しわに関わる遺伝子。



#### 何を食べたらよい？

コラーゲン



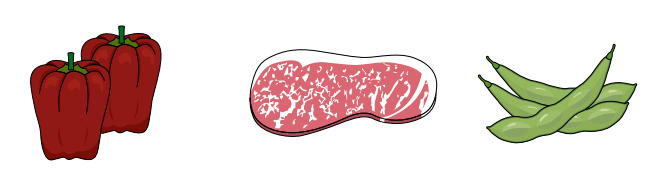
牛すじ

ゼリー

鳥皮

#### 食べ合わせは？

ビタミンC・ビタミンB6・亜鉛・葉酸



赤ピーマン

牛肉

枝豆

#### 肌質・特徴は？



真皮での  
コラーゲンの分解が  
進みやすい。

#### あなたの 遺伝子タイプは



#### どんな肌？



しわに  
なりやすい



## 脱毛関連遺伝子

AR 遺伝子の脱毛促進因子と脱毛酵素阻害薬のリピート数により、あなたの遺伝子タイプを決定。

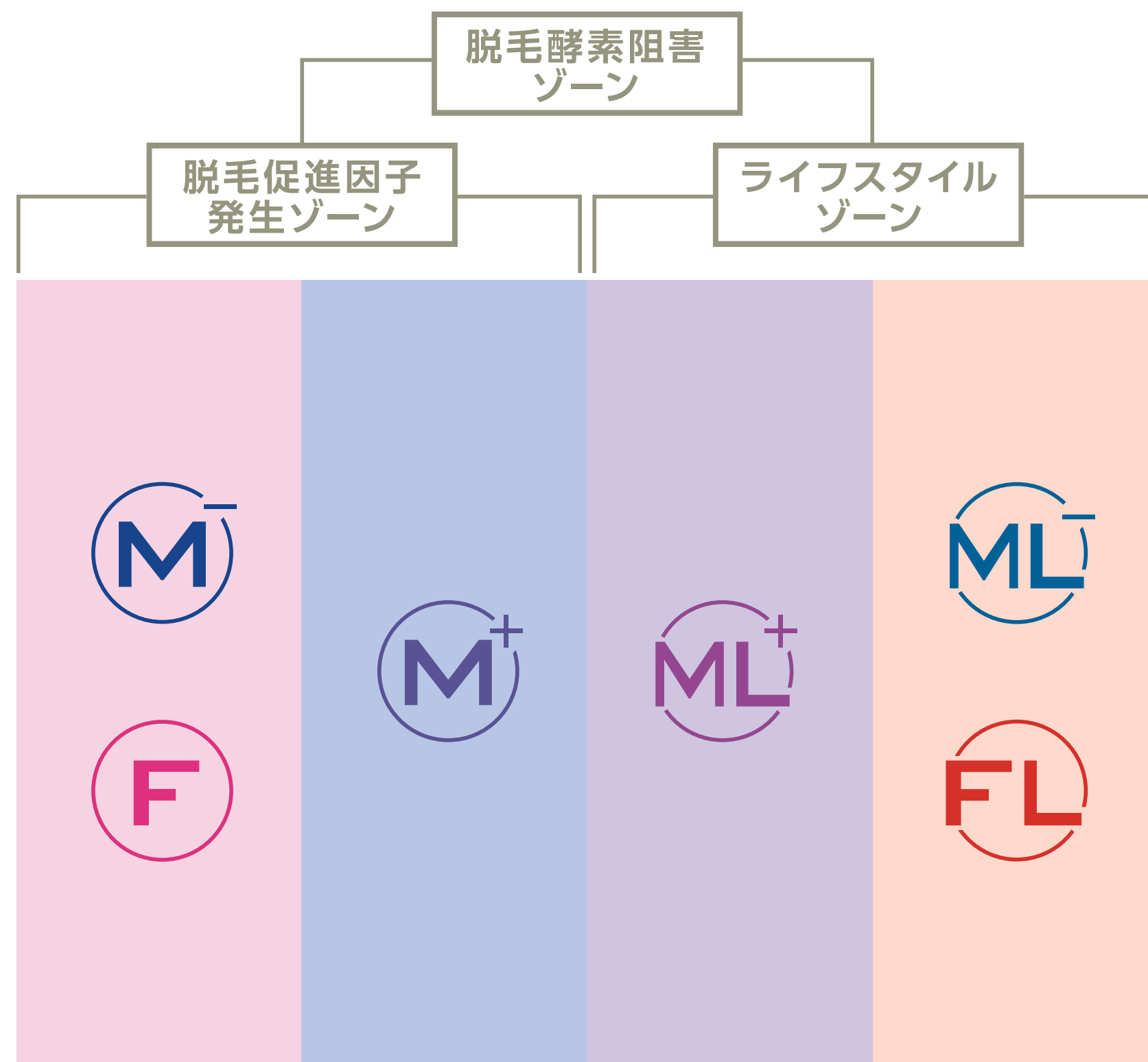
### 脱毛促進因子：CAG リピート数

CAG のリピート数により、髪の毛が抜けやすいか、抜けにくいかがわかります。

### 脱毛酵素阻害薬：CAG リピート数+GGC リピート数

CAG のリピート数と GGC のリピート数を足すことで、脱毛酵素阻害薬（フィナステリド）が効きやすいか効きにくいかがわかります。

※脱毛阻害薬（フィナステリド）はホルモンの関係から男性しかご利用になれません。よって本検査では、女性は脱毛促進因子の結果のみの表記となります。



**食材**

リモネン、アロイン

レモン ゆず オレンジ アロエ

**食べ合わせ**

リジン

まぐろ 大豆製品 ナッツ 鮭

**特徴**

- 活性型男性ホルモン（ジヒドロテストステロン）の影響により前頭部、頭頂部が脱毛しやすい
- 体毛が増加しやすい
- 「脱毛酵素阻害薬」（フィナステリド）が効きやすい

あなたの遺伝子タイプは



**影響を受ける箇所**

**ライフスタイル**

- 清潔な環境・良質な睡眠
- 禁煙・適度な飲酒
- 酸化予防・ストレス緩和



# 総合ホルモン検査



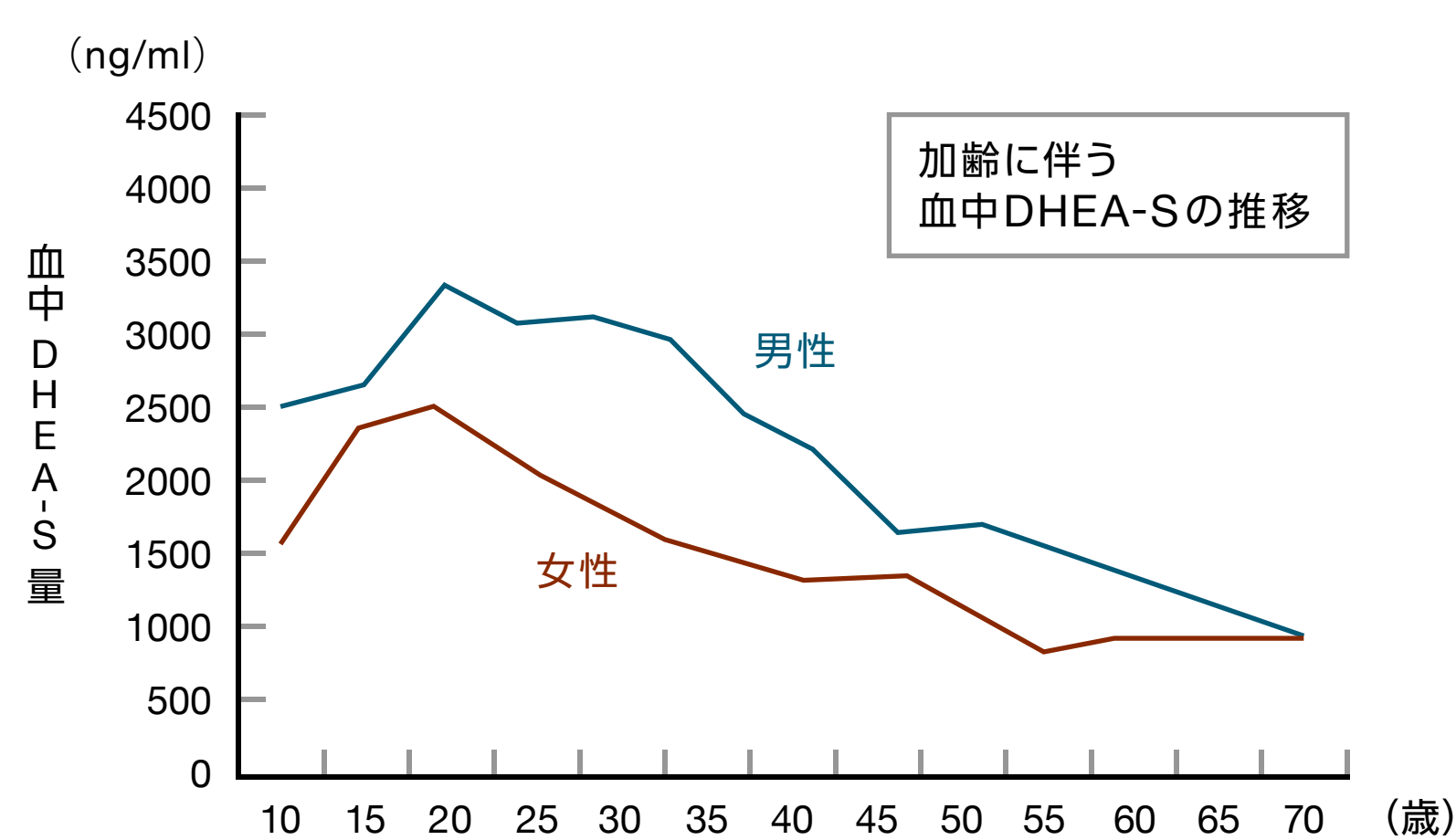


## Q ホルモンとは？

### A 健康維持や老化防止に重要な役割を果たす生理的物質

人の体内では約 100 種類ものホルモンが分泌しており、各器官が正常に働くための調整や情報伝達をしています。老化にも大きな影響を与えるホルモン。これまでは「老化した結果、ホルモン値が下がる」というのが医学会での常識でしたが、近年、米国の抗加齢医学会を中心に「ホルモンが低下した結果、老化する」という考え方に変わりつつあります。つまり、ホルモン値を最適に保つことで、老化を防ぎ、美容や健康を維持することができるかもしれないのです。

右の図は、副腎から分泌されるステロイドホルモン「DHEA」の加齢による分泌の変化を表したグラフです。DHEA とは、男性ホルモン、女性ホルモンのほか、50 種以上のホルモンをつくるもととなる重要なホルモン。それが 20 代をピークに低下を続けるのがよくわかりますね。ホルモンが低下した結果、筋力や運動能力の低下、皮膚の柔軟性の喪失といった老化現象が進行します。



(「抗加齢医学入門」米井嘉一著、慶應義塾大学出版会より)

## Q ホルモンの分泌量が低下するとどんな症状が出るの？

### A 減少するホルモンの種類によって自覚症状が異なります。

上述したとおり、人の体内では多数のホルモンが分泌しており、症状はホルモンの種類によってさまざま。たとえば、不眠やほてり、のぼせといった症状は女性ホルモン、また、皮膚の劣化や免疫システムの低下は成長ホルモンの分泌量の低下が原因だと考えられます。原因不明の慢性的な体調不良や美容トラブルが、じつはホルモンバランスの崩れによるものだったということも。気になる方は、一度チェックしてみましょう。

- ほてり、のぼせ、発汗、不眠など → 女性ホルモン
- 生活習慣病、脳卒中、心筋梗塞、うつ病など → 男性ホルモン
- 顔のむくみ、性ホルモンの低下、腹部の肥満など → DHEA
- 皮膚の劣化、性的能力、免疫システムの低下など → 成長ホルモン
- 疲労感、むくみ、頭痛、情緒不安定など → 甲状腺ホルモン
- 忍耐力や思考力、記憶力、免疫システムの低下 → コルチゾール

## 検査方法

採血をおこない、国内検査機関へ検体を送付して解析します。解析にかかる時間は約 2 週間。その後、診断結果が出たら医師から説明をおこないます。

### 主な検査項目

#### 女性ホルモン

男性  女性

女性の健康を維持するうえで、特に重要な働きをするホルモン。20 代をピークに分泌量が低下しはじめ、閉経期になると一気に減少します。バランスが崩れると自律神経の働きが乱れるため、ほてりやのぼせ、発汗、不眠などの症状が表れることがあります。

#### DHEA

男性  女性

副腎から分泌される天然のステロイド系ホルモンで、男性ホルモン、女性ホルモンをはじめ 50 種類以上のホルモンのもととなる重要な物質。健康維持や脂肪燃焼、筋肉の維持、性ホルモンの安定維持、老化防止といった重要な働きをすることで知られ、分泌量が減ると、免疫力や脂肪燃焼率、筋肉量、性ホルモンの低下につながります。

#### 甲状腺ホルモン

男性  女性

甲状腺から分泌され、全身の細胞に作用して細胞の代謝率を上昇させる働きをもつ重要なホルモン。日本人女性の 3 人に 1 人は甲状腺機能に異常があると言われています。甲状腺ホルモンが減少すると、疲労感やむくみ、免疫力の低下、頭痛や情緒不安定、食欲不振といったさまざまな症状に悩まされるようになります。

#### 卵胞刺激ホルモン

男性  女性

「卵」を含む名前ながら男性と女性両方で分泌されており、それぞれの生殖機能に深く関わるホルモン。特に女性の場合、卵胞刺激ホルモンが異常値になると、不妊症や月経異常、更年期障害の可能性が高いと考えられます。

#### 遊離テストステロン

男性  女性

男性ホルモン（テストステロン）の活性化した量がわかります。

#### CA15-3

男性  女性

CEA とともに乳がんでもっともポピュラーな腫瘍マーカーのひとつです。乳がんに対する特異性が比較的高く、再発の目安とされます。

#### 男性ホルモン (テストステロン)

男性  女性

精神活動を活発にするほか、性衝動を促進したり、筋肉や骨の形成を促進する男性ホルモン。動脈硬化の予防や細胞の老化・がん化を防ぐ作用があることでも知られています。近年、男性ホルモンの低下により生活習慣病や脳卒中、心筋梗塞、うつ病、認知症などさまざまな病気が引き起こされることが明らかになりました。

#### コルチゾール

男性  女性

DHEA 同様、副腎から分泌されるステロイド系ホルモン。ストレスにより分泌が増えるため「ストレスホルモン」と言われることも。ストレスから体を守るほか、炎症やアレルギーを抑える働きがあります。分泌量の低下よりもむしろ、ストレスを受け続けることで起こる過剰な分泌が体への悪影響となることが多いと言われています。

#### 成長ホルモン

男性  女性

子どもの身長を伸ばすことでもおなじみの、大人から子どもにまで欠かせないホルモン。さまざまな体内器官に分泌されることでその組織の成長を促し、代謝をコントロールします。成長ホルモンが低下すると、筋力や記憶力の低下、肌の衰えといった症状が表れます。

#### 黄体刺激ホルモン

男性  女性

卵胞刺激ホルモンと同じく生殖機能に関わるホルモンで、卵巣を刺激してプロゲステロン（黄体ホルモン）をつくり出す役割を果たすことから、別名「黄体化ホルモン」「黄体刺激ホルモン」とも呼ばれています。黄体刺激ホルモンが異常値になると、不妊症や月経異常、更年期障害の可能性が高いと考えられます。

#### 高感度 PSA

男性  女性

前立腺肥大、前立腺がんに関連した腫瘍マーカーです。

#### CA125

男性  女性

婦人科領域で最も多用されている腫瘍マーカーで、女性の卵巣のう腫、子宮筋腫、子宮がんなどにおいて特異的に高値を示します。

## 治療法

ホルモン値の多寡によって、ホルモンバランスを整えるための天然ホルモン補充やサプリメントの服用、生活指導などを提案します。初回の検査が終わったあとも、定期的に検査することによって健康維持をめざします。



# 遅延型フードアレルギー検査





## Q 遅延型フードアレルギーとは？

A すぐに症状が出ない、細胞の老化につながるアレルギーです。

一般的に「アレルギー」といえば、花粉や金属、特定の食品によって起こるくしゃみやかゆみ、湿疹、呼吸困難などの症状が思い浮かぶでしょう。実はアレルギーには「即時型アレルギー」と「遅延型アレルギー」の2種類があり、くしゃみやかゆみは前者の典型的な症状です。では、「遅延型アレルギー」とはなにか。即時型とは異なり、おもに食べものが原因になるのが特徴。すぐに症状が出ず、食後6～24時間後に体内で炎症が起こるため、気づかず同じ食べものを摂取しつづけてしまいます。その結果、細胞が慢性炎症を起こしてさまざまな症状となって表れます。

即時型と遅延型フードアレルギーの違い		
	即時型	遅延型
患者層	乳幼児に多い	大人に多い
食べてから症状が表れるまでの時間	直後～1時間以内	6～24時間後
アナフィラキシーの危険性 ※命にかかわるショック	高い	低い
主な症状	じんましん、下痢、胃痛、呼吸苦など	弱い器官に激しくない不調が出る人が多い

遅延型フードアレルギーに多いアレルギー	
4つのトリガー食品	卵、乳製品、小麦粉、砂糖
男性に多いアレルギー	ビール酵母、ブドウ、チーズ、ナッツ類など
女性に多いアレルギー	ヨーグルト、チーズ、アスパラガス、トマト、ショウガ、バナナ、全粒粉、ブルーベリー、イースト菌など

## Q どんな症状が起こるの？

A 肌荒れからメンタルの不調まで全身にさまざまな症状が出ます。

器官名	症状説明
消化器官	過敏性腸症候群、ガスが溜まる、便秘、下痢、吐き気など
神経	不安神経症、情緒不安定、憂鬱、集中力不足など
筋骨格系	関節炎、関節痛、筋肉痛、だるさなど
泌尿生殖器系	夜尿症、頻尿、膣のかゆみ、月経前症候群など
呼吸器系	喘息、鼻水、鼻づまり、慢性副鼻腔炎、慢性咳など
循環系	不整脈、胸痛、高血圧、頻脈など
外皮系	ニキビ、アトピー、ふけ、湿疹、目の下のくま、多汗など
その他	慢性疲労、偏頭痛、むくみ、口内炎、ドライアイなど

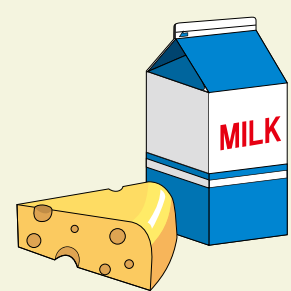
## 検査方法

採血を行い、米国検査機関へ検体を送付して解析します。解析にかかる時間は約 4 週間。診断結果が出たら、医師から説明をおこないます。

### 108 種類の検査項目

#### 乳製品

- カゼイン
- チェダーチーズ
- カッターチーズ
- 牛乳
- ホエイ（乳清）
- ヨーグルト

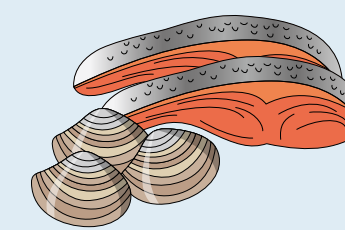


#### フルーツ

- りんご
- アボカド
- バナナ
- マスクメロン
- チェリー
- ココナッツ
- ぶどう
- グレープフルーツ
- グアバ
- キウイ
- レモン
- マンゴー
- オレンジ
- パパイア
- 桃
- パイナップル
- いちご
- スイカ

#### 魚介類

- あわび
- ハマグリ
- タラ
- カニ
- イカ
- オヒョウ
- 牡蠣
- バラフエダイ
- 鮭
- ホタテ貝
- シーバス
- シーバーチ
- エビ
- マグロ



#### スパイス

- カレーパウダー
- 生姜
- マスタード
- 黒胡椒
- チリ（カイエン）
- バニラ

#### 肉類

- 牛肉
- 鶏肉
- 卵白
- 卵黄
- ガチョウ肉
- ラム肉
- 豚肉



#### 穀類・ナッツ類

- アーモンド
- 大麦
- キドニー豆
- あずき
- 大豆
- さやいんげん
- そば粉
- カシューナッツ
- とうもろこし
- グリアジン
- 小麦グルテン
- 緑豆
- オート麦
- グリーンピース
- ピーナッツ
- ピスタチオ
- 玄米
- 白米
- ライ麦
- ごま
- スペルト小麦
- ひまわり
- くるみ
- 全粉小麦

#### 野菜類

- タケノコ
- もやし
- ビート
- にがうり
- ブロccoli
- キャベツ
- にんじん
- カリフラワー
- セロリ
- きゅうり
- ナス
- ニンニク
- 昆布
- リーキ
- レタス
- マッシュルーム
- 黒オリーブ
- タマネギ
- ピーマン
- さつまいも
- じゃがいも
- かぼちゃ
- キノア
- ラディッシュ
- ほうれん草
- ズッキーニ
- トマト

#### その他

- カカオ
- コーヒー
- はちみつ
- サトウキビ
- パン酵母
- ビール酵母

## 治療法

検査の結果、アレルギー反応があった場合は 3 カ月～ 6 カ月の食事制限をおこないます。これは、遅延型アレルギーの抗体が約 6 カ月で分解・再合成されるため。高い反応が出た方は、腸内で過度の炎症が起こっている可能性があるため、抗炎症・抗アレルギーサプリメントなどで炎症を緩和します。