

コロナ後遺症・ワクチン後遺症治療 の中で見つけた健康へのヒント

令和7年4月27日
豊田 孝行

半農半医

精神科



在宅医療(栄養医療)



農業



自然の郷きのくに

泉大津市リビングラボ事業

いのちキラキラ
希望の風フェスタ関西

私の病歴

- 肥満
- 慢性蕁麻疹
- アレルギー性鼻炎
- 慢性副鼻腔炎
- 掌蹠膿疱症
- うつ病

“自分の身体は自分で守る”

この国の医療の現状は？

医療の現状

現在の医療費: **47.3兆円** (2023年度)

介護費: **11.5兆円** (2023年度)

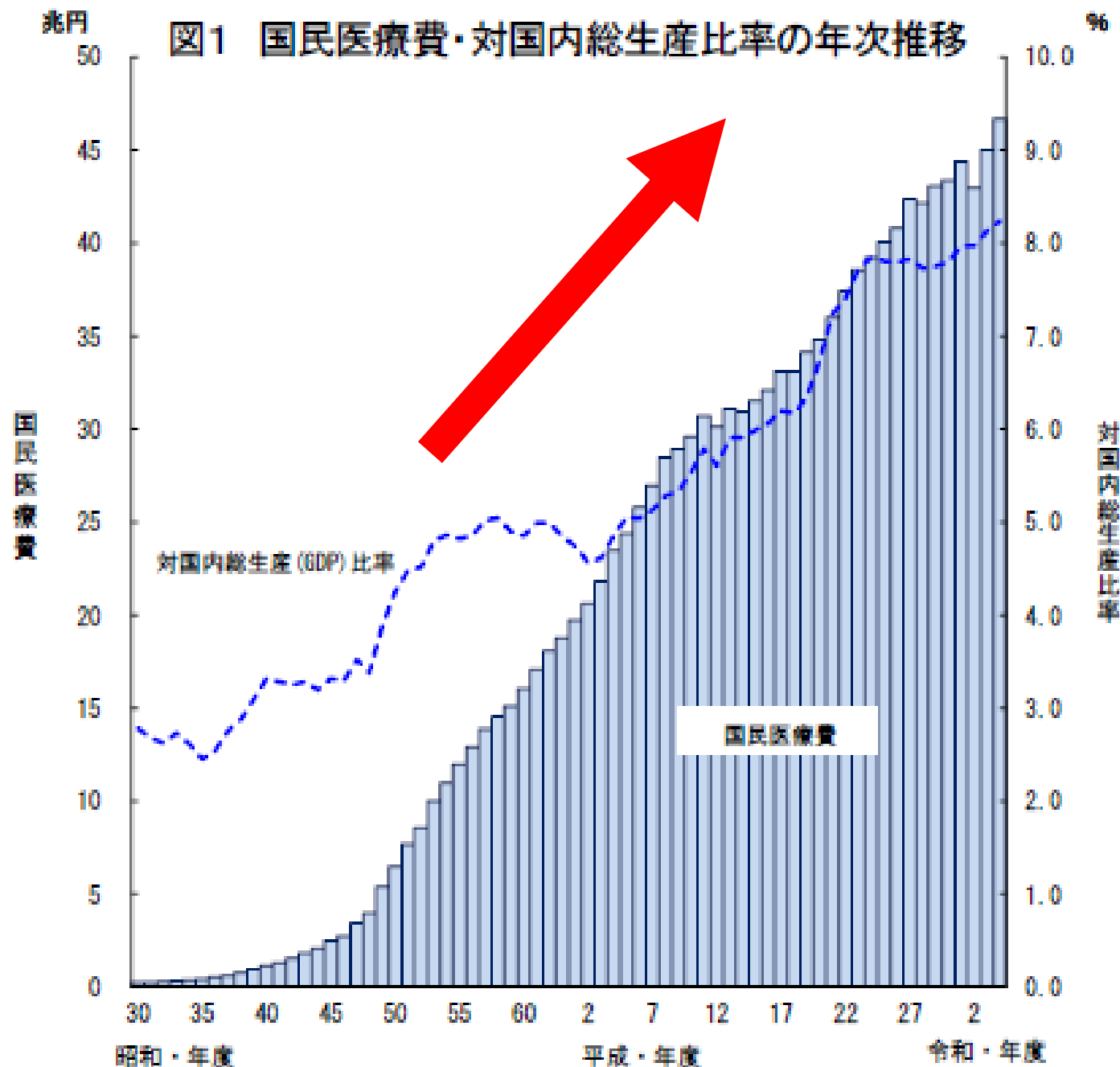
国の税込: 78.4兆円 (2024年度)

(2024年度)

防衛予算: 8.9兆円

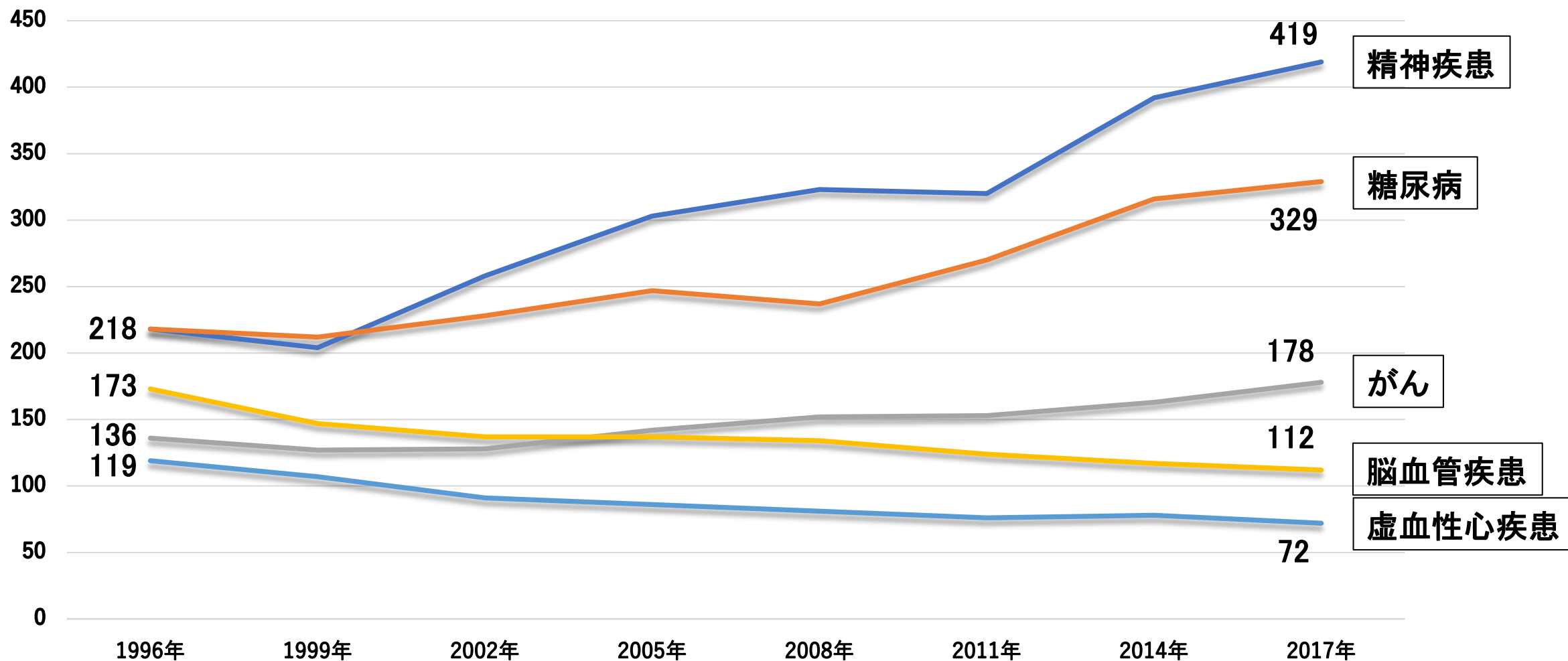
教育関連予算: 5.5兆円

農林水産関連予算: 2.3兆円



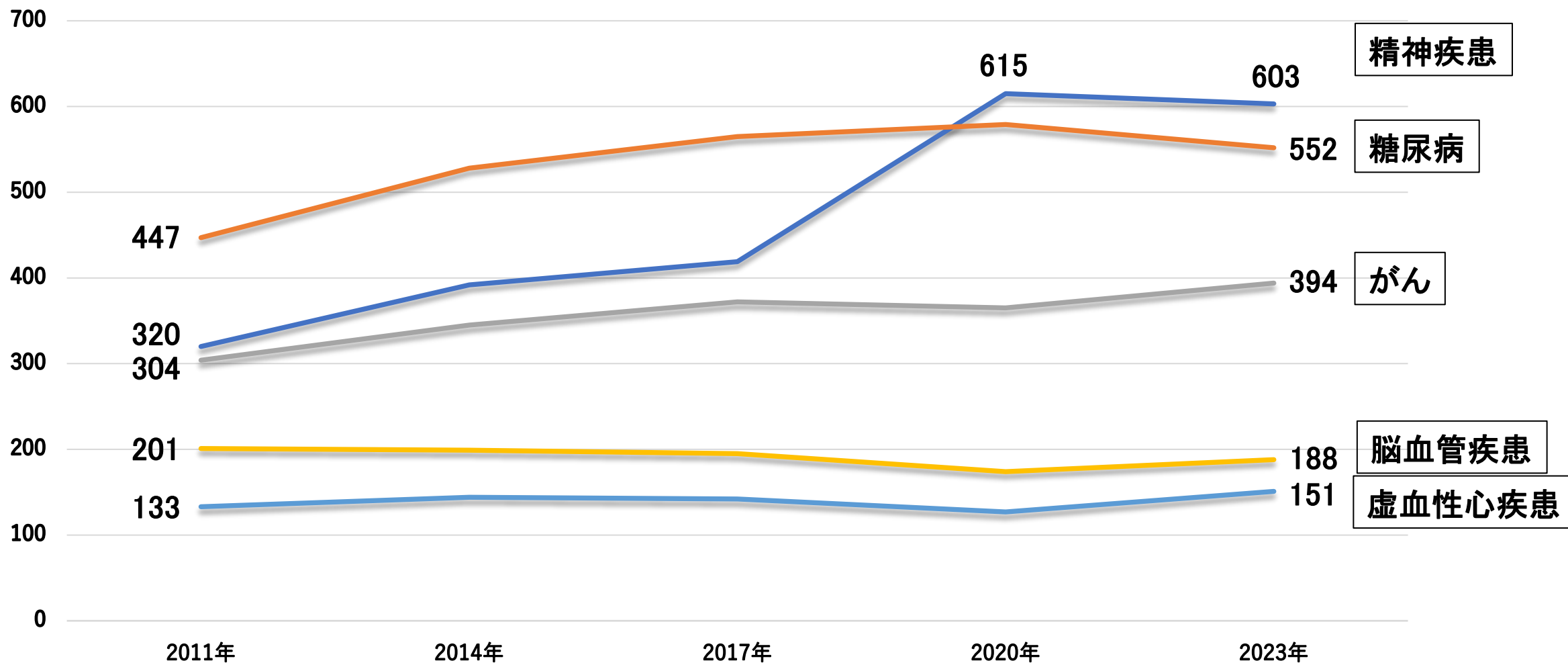
病気が増え続けているという現実

5 大疾病患者数の推移

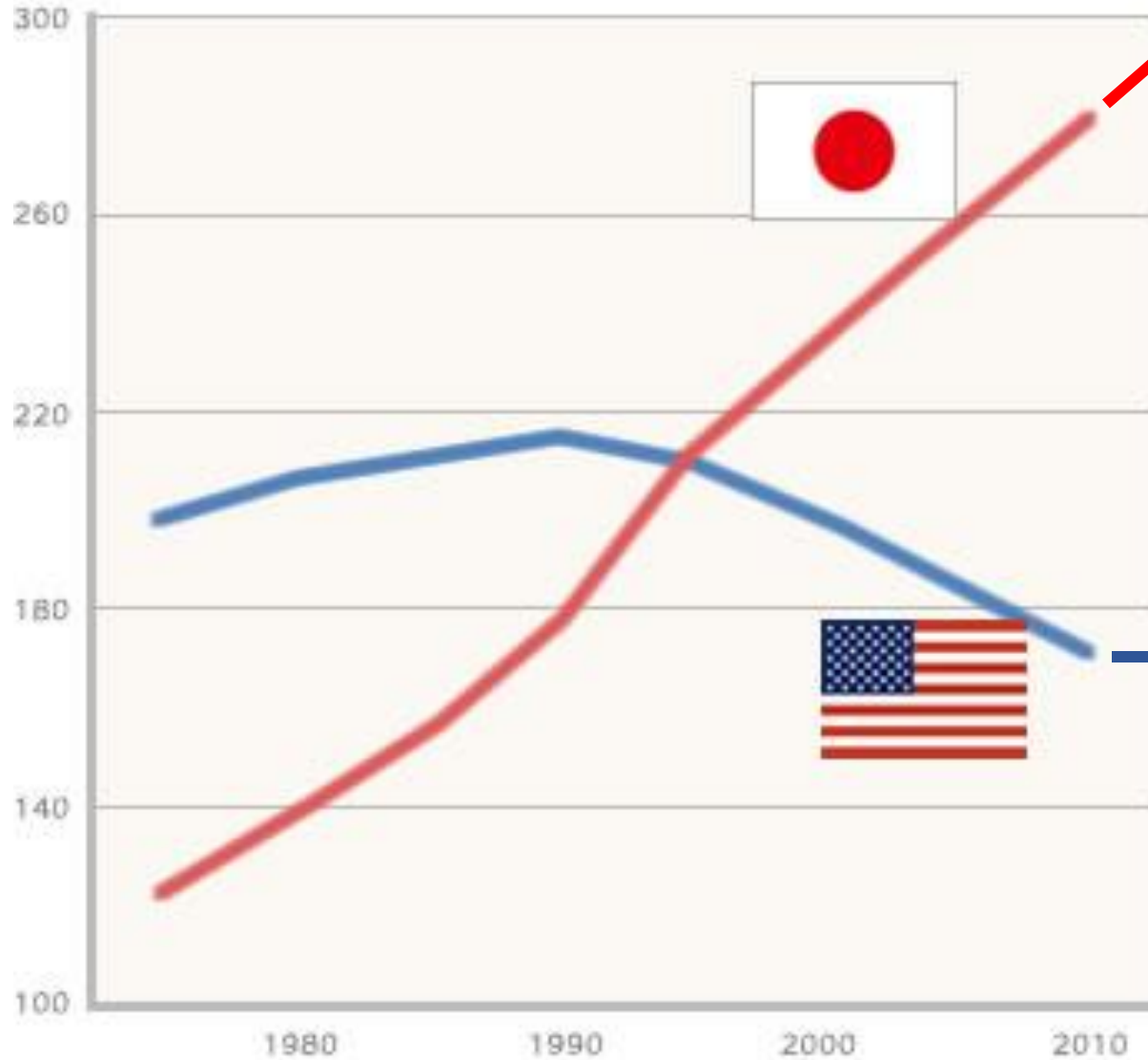


病気が増え続けているという現実

5 大疾病患者数の推移



日本の平均寿命とがんによる死亡率（10万人対）



出典) 厚生労働省 平成26年 人口動態調査
米国国立がん研究所 SEER Cancer Statics Review 1975-2012 より

	米国	日本
人口	3. 43億人	1. 24億人
がん死者数	60万人	39万人
がん死亡率 (10万人対)	175	315

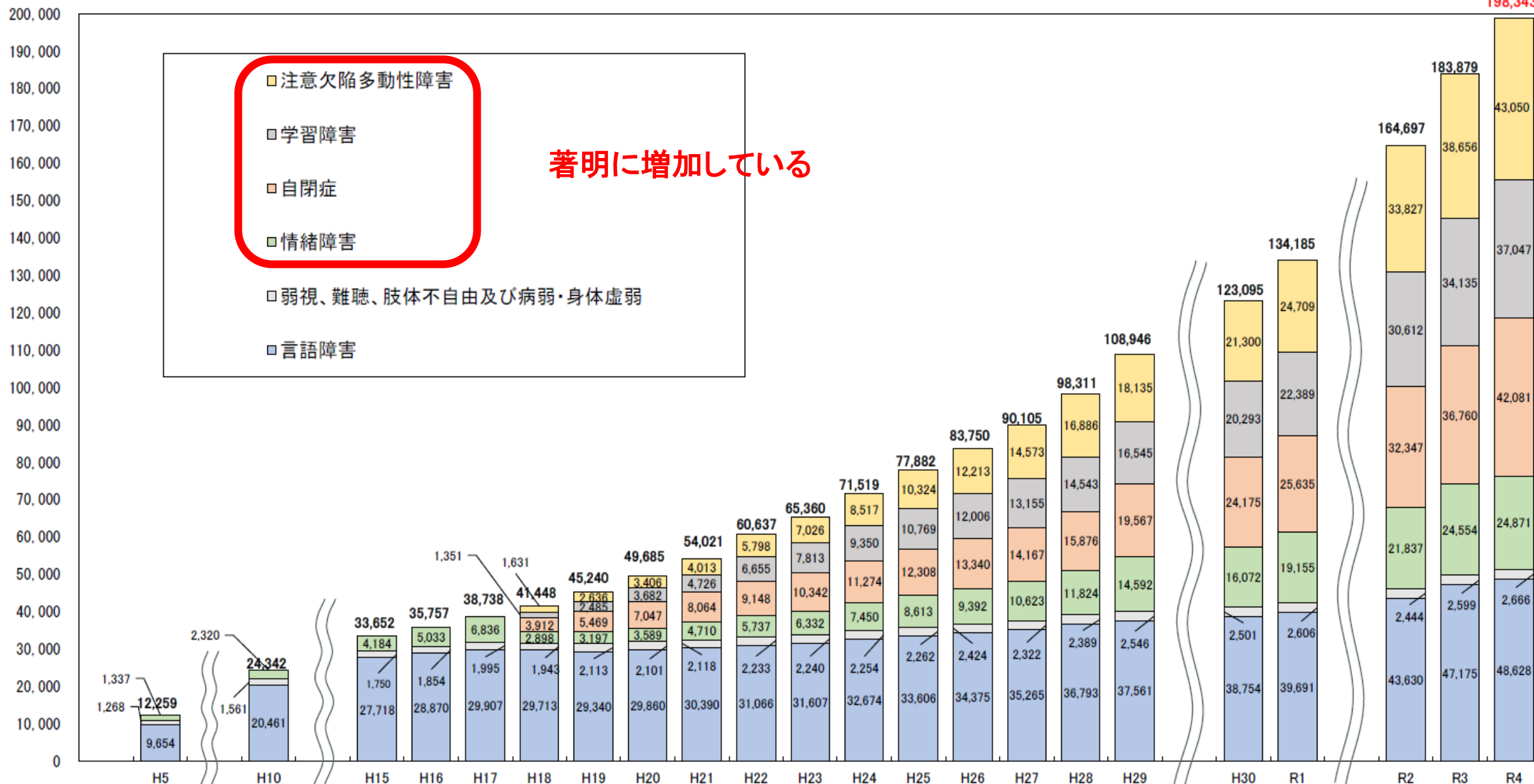
2023年

がん死亡率は1.8倍の差

米国のがん死亡率は1991年以降
33%低下している
日本は75%増加

通級による指導を受けている児童生徒数の推移（障害種別）

1.概要



(出典)通級による指導実施状況調査(文部科学省初等中等教育局特別支援教育課調べ)



健康づくり推進条例制定記念シンポジウム

～未病予防対策先進都市をめざして～

0.02 / 1:28:09

健康づくり推進条例制定記念シンポジウム ～未病予防対策先進都市をめざして～



泉大津市秘書広報課
チャンネル登録者数 2.8万人

チャンネル登録

94



共有

オフライン

クリップ

保存



3月

ミニワークショップの
テーマは



「食育×温活」 冷え性改善
免疫力UP
(試飲あり)



スパイスチャイ
で温まろう

シーパスで健康づくり!

測る・学ぶ・相談する



健康ラボ

2025.3.26 水 10:30~12:30

会場：シーパスパーク パークセンター

対象：泉大津市民 参加費無料

会場は室内です。必要な方は上履き等お持ちください。

ご希望の
プログラム
をどうぞ!

①

健康チェック

運動機能測定他
(定員20名)



下肢の筋力・バランス
力などを測定します。
(測定時間は約3分)

②

ミニワーク
ショップ

(定員24名)



毎月ミニワークショップ
も開催。体験しながら気
軽に学びます。

③

未病予防相談

医師 豊田孝行氏
(定員5名) 新規優先



気になる身体の不調や
不安、栄養のことなど
ご相談ください。

事前予約優先

3/3 (月)から予約開始

当日、予約なしでのご参加も可能です。ただし、
定員に空きがないときは、ご参加いただけない
場合がありますのでご了承ください。



お申込み
お問合せ

泉大津市立保健センター

☎ 0725-33-8181

8:45~17:15 (土日・祝・年末年始除く)

【会場案内】
シーパスパーク
小松町1-55
駐車場あり
(有料)



セルフ健康チェック モニター募集

尿でわかる!
足りない栄養



セルフ健康チェック(尿検査)で身体の栄養状態を見える化し、
専門医師による栄養医学に基づくアドバイスを受けることで、
主体的に健康活動に取り組み、健康状態の改善につながる
ことを検証します。

スケジュール内容

(株)ユカシカドの尿検査キット
「VitaNote」を
ご自宅に郵送します



8月

自宅で採尿
栄養チェック(1回目)

※ビタミン、ミネラル、たんぱ
く質など栄養素(17種)の
過不足と、体調指標(2種)、
計19項目が確認できます



9月29日

結果をもとに
豊田先生による
個別アドバイス



9月~R7年2月

食生活、
生活習慣の改善



R7年2月

栄養チェック(2回目)

3月16日

豊田先生による
個別評価

健康コンシェルジュデスクを開設!
専用ページから、豊田先生に質問ができます!

参加費 無料

モニター条件 以下すべての条件を満たす人

- ① 市内在住の人(18歳以上)
- ② 専門医師からのアドバイスを受け、
健康状態の改善を目指す人
- ③ 健康状態の可視化やアンケート
調査などに協力できる人

定員

20人(申し込み多数の場合は抽選)

申込期間

8月1日(木)~15日(木)



医師(分子栄養学専門)
半農半医

豊田 孝行 先生

食で病気の9割は防げます。
自分を知って、取り組んで、
健康を維持していきましょう!

モニター申込はこちらから



後遺症プログラムの目的

- 抗酸化／抗炎症／抗血栓
- 解毒
- 自律神経・免疫機能の向上
- ミトコンドリアの活性化
(エネルギー代謝の回復)

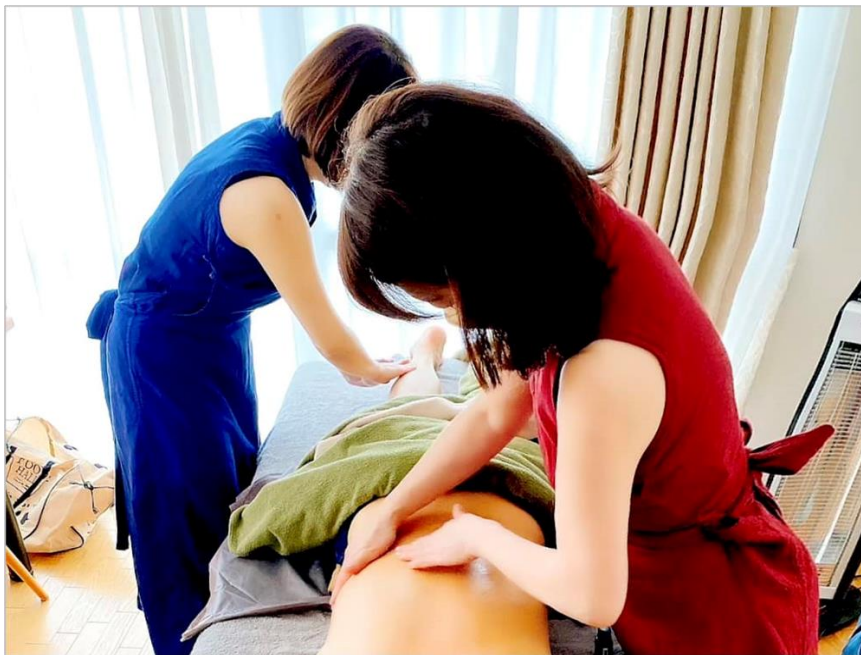
コンディショニング



ヨガ



プラーナエナジー



栄養相談



プログラムで使用しているもの

- 水素吸入：活性酸素除去
- 鼻うがい(上咽頭洗浄)：自律神経調整
- 足湯(アロマオイル、玉川温泉：ホルミシス効果)
- 漢方茶：デトックス効果
- バイオレゾナンス音源：リラックス効果
- マナウェーブ/マナバランス：体内電流調整
- 素粒水：体内水分子の調整
- ナノミストサウナ、岩盤浴、おがくず風呂など

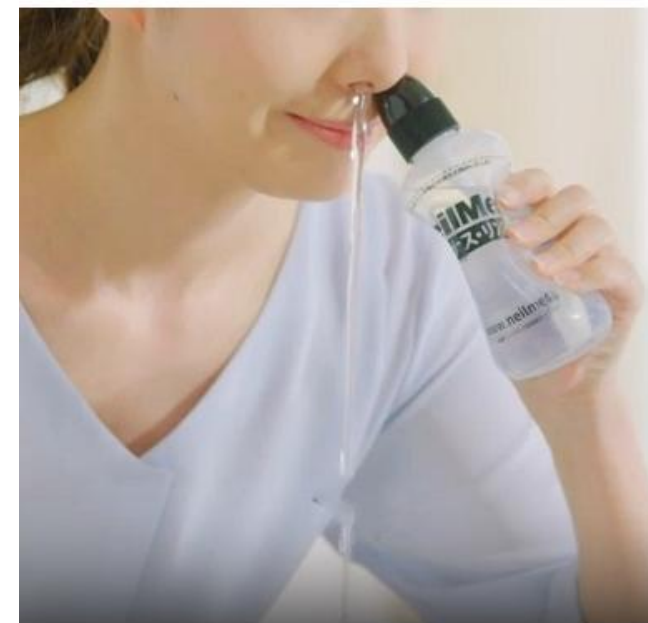
鼻うがいプラス



生理食塩水



Mgによる除菌作用、抗炎症作用



そもそも免疫が低下している

ベースに栄養不足がある

“人間の身体の可能性”

条件がそろえば、自分の身体を一定に保つことができる

恒常性

自律神経系

免疫

ホルモン

身体を一定に保つ

身体機能を上げるには？

- 栄養
- 加温
- 睡眠
- ストレスの除去
- 腸を整える
- 適度な運動

“栄養について”

普段の食生活で気をつけていることは？

分子整合栄養医学(分子栄養学)

オーソモレキュラー医学

検体検査の種類

•血液検査

•尿検査

•便検査

•毛髪検査

•唾液検査

など

組み合わせれば、
さらに身体の状態が
よく分かる

項目名	基準値	単位	結果
白血球数	3500~9700	/ μ L WBC	4910
赤血球数	M 436~577 F 376~516	$\times 10^9$ / μ L RBC	426
血色素量	M 13.8~18.3 F 11.2~15.2	g/dL Hb	12.6
ヘマトクリット	M 40.4~51.0 F 34.3~45.2	% Ht	37.7
M C V	M 83~101 F 80~101	fL MCV	88
M C H	M 29.2~34.7 F 26.4~34.3	pg MCH	29.6
M C H C	M 31.8~36.4 F 31.3~36.1	% MCHC	33.4
血小板数	14.0~37.9	$\times 10^9$ / μ L PLT	23.0
網状赤血球数	0.1~2.6	% 網状	
Baso	0.0~2.0	% B	1.2
Eosino	0.0~7.0	% E	1.4
Neutro	42.0~74.0	% N	57.60 (50.3)
Stab	0.0~19.0	% St	
Seg	27.0~72.0	% Seg	
Lympho	18.0~50.0	% L	37.43 (42.6)
Mono	1.0~8.0	% Mon	4.5
その他1		%	0.0
その他2		%	0.0
EBL		EBL	0.0
項目名	基準値	単位	結果
蛋白定性	(-)~(±)	蛋白	
糖定性	(-)~(±)	糖	
ウロビリノーゲン	(±)	ウロビリノーゲン	
ビリルビン	(-)	ビリルビン	
比重	1.008~1.034	比重	
反応(pH)	4.8~7.5	pH	
ケトン体	(-)	ケトン体	
潜血反応	(-)	潜血	
赤血球		赤	70%以下
白血球		白	5%以下あり
扁平上皮		扁平	
B-comp	+	+	
D(1000)	+	+	
Fe(16)	+	+	
Zn(15)	+	+	

項目名	基準値	単位	結果
総蛋白(TP)	6.5~8.2	g/dL TP	7.1
A/G比 BCP改良法	1.2~2.2	A/G	
アルブミン(Alb)/BCP改良法	3.8~5.2	g/dL Alb	4.4
総ビリルビン	0.3~1.2	mg/dL T-Bil	0.4
直接ビリルビン	0.4以下	mg/dL D-Bil	0.1
ALP/IFCC	38~113	U/L ALP	60-85 68
LD(LDH)/IFCC	120~245	U/L LDH	170-240 179
AST(GOT)	10~40	U/L AST	18-40 28
ALT(GPT)	5~45	U/L ALT	15-45 22
γ -GT(γ -GTP)	M 79以下 F 48以下	U/L γ -GT	15-16-30 13
コリンエステラーゼ	M 245~495 F 198~452	U/L ChE	280-380 312
L A P	30~78	U/L LAP	
CK(CPK)	M 50~230 F 50~210	U/L CK	100-150 199
アミラーゼ	39~134	U/L AMY	
総コレステロール	150~219	mg/dL Chol	170-200 218
中性脂肪	50~149	mg/dL TG	60-110 52
HDLコレステロール	M 40~80 F 40~90	mg/dL HDL	55-110 89
LDLコレステロール	70~139	mg/dL LDL	85-190 122
L / H 比	参考値(2.0以下)	比	2.2以下 1.4
尿素窒素(UN)	8.0~20.0	mg/dL UN	15-23 23.8
クレアチニン	M 0.65~1.09 F 0.46~0.82	mg/dL CRE	0.7-0.9 0.67
推算GFR(creat)	参考値(60以上)	ml/min/1.73m ² GFR	94.0
尿酸	M 3.6~7.0 F 2.7~7.0	mg/dL UA	4-7 4.8
ナトリウム(Na)	135~145	mEq/L Na	143
カリウム(K)	3.5~5.0	mEq/L K	3.7-4.8 3.8
クロール(Cl)	98~108	mEq/L Cl	105
カルシウム(Ca)	8.6~10.2	mg/dL Ca	9.1
無機リン(IP)	2.5~4.5	mg/dL IP	
マグネシウム(Mg)	1.7~2.6	mg/dL Mg	2.0
鉄 (Fe)	M 60~210 F 50~170	ug/dL Fe	80-120 108
C R P	0.30以下	mg/dL CRP	0.11
R F 定量	15以下	IU/mL RF	205以下
A S O 定量	240以下	IU/mL ASO	
血糖	(空腹)70~109	mg/dL BS	
HbA1c(NGSP)	4.6~6.2	% A1C	

項目名	結果	単位	基準値
間接ビリルビン	0.3	mg/dL	0.5以下
TIBC/比色法	301	ug/dL	250 ~ 460
UIBC/比色法	193	ug/dL	110 ~ 425
25OHビタミンD	8.8	ng/mL	40 ~ 70
1・5AG	19.9	ug/mL	14.0以上
銅(Cu)	100	ug/dL	66 ~ 130 (80-120)
亜鉛(Zn)	80	ug/dL	下記参照 (80-120)
フェリチン定量	(80-160) 52.9	ng/mL	女 5 ~ 157
TSH/ECLIA	(0.5-2) 1.640	uIU/mL	0.500~5.000
FT3/ECLIA	(3-4) 3.12	pg/mL	2.30 ~ 4.00
FT4/ECLIA	(1-1.7) 0.99	ng/dL	0.90 ~ 1.70

重鉛-血清 参考基準値

基準値: 80~130 μ g/dL
基準値については日本臨床栄養学会『亜鉛欠乏症の診療指針2018』
に準拠した臨床判断値となります。

- 血色素量 ④: MCV (赤血球の大きさ) ④: 小球性貧血
⇒ 酸素運搬力低下
- CRP ④: 体内に炎症あり = 栄養の浪費、吸収低下
⇒ トレーニング等によるもの?
- 25OHビタミンD ④: ビタミンD不足 = 骨、免疫、精神、血糖
コントロール不良
- 亜鉛は正常下限です。(銅=亜鉛=1=0.9~1.1が理想)
- 体内に炎症があると、銅、フェリチンは見かけ上昇する
= 実際はもっと少ない
- フェリチン(貯蔵鉄)④: 鉄不足
- 中性脂肪 ④: エネルギー不足 = 回復が遅い

基準値？理想値？

	初診時	基準値	理想値
総蛋白	6.9	6.5～8.2	7.0以上
尿素窒素	8	8～20	15～23
フェリチン	9.8	5～157	80～160
ヘモグロビン	11.6	11.2～15.2	13～16
総コレステロール	151	130～220	170～300
ビタミンD	22	30以上	40～70

正常

異常

尿検査

あなた専用サプリ パーソナルワン

Personal ONE

FANCL
ONLINE

パーソナルワンの特長 分析結果&サプリメント例 お届けまでの流れ 継続特典 よくあるご質問



あなたに必要な栄養素は、
あなたの身体に聞いてから

医師監修のもとで開発された尿検査と
食習慣や生活習慣の分析ロジックを採用。
あなたの健康状態を分析し、
最適なサプリメントをワンパックにしてお届けしま

チャットでお問合せ

FANCL
パーソナルワン
検査10項目

VITANOTE 買 人 三

商品名・悩み・栄養素で検索

尿検査+サプリメントのセットが初回64%OFF

[TOP](#) > 郵送型栄養検査キットVitaNote

尿でわかる、足りない栄養

**郵送型栄養検査キット
VitaNote**



売上
No.1

購入する

*出典 H・Bフーズマーケティング便覧 2022 総括・パーソナライズ編
基礎栄養 検査サービスカテゴリーシェア 2021年(実績)売上金額 (株)富士経済

ユカシカド
ビタノート
検査19項目

毛髪検査

29種類のミネラルに関して
体内のバランス(吸収・排泄)を
チェック可能

ら・べるびい予防医学研究所
<https://www.lbv.jp/>

毛髪ミネラル検査

豊田 孝行 様の測定結果①

検査番号
1015629

今回報告日 ① 2023/12/06

前回報告日 ②

前々回報告日 ③

必須ミネラル

元素名	今回値 ① (標準範囲)	前回値 ② (標準範囲)	前々回値 ③ (標準範囲)	履歴	低値注意	基準範囲 標準	高値注意
Na ナトリウム	64,215 (10,460~60,950)			① ② ③			
K カリウム	14,718 (6,700~47,270)			① ② ③			
Mg マグネシウム	76,070 (22,910~96,540)			① ② ③			
Ca カルシウム	869,528 (335,080~1,206,950)			① ② ③			
P リン	153,072 (121,380~164,210)			① ② ③			
Se セレン	1,497 (677~1057)			① ② ③			
Cr クロム	15.2 (19.6~57.1)			① ② ③			
Mo モリブデン	34.8 (21.9~51.9)			① ② ③			
Mn マンガン	88 (47~176)			① ② ③			
Fe 鉄	4,878 (3,980~7,070)			① ② ③			
Cu 銅	25,992 (8,820~24,140)			① ② ③			
Zn 亜鉛	165,906 (112,010~175,400)			① ② ③			

(単位: ppb)

検体検査で分かること

栄養素の過不足が数値で見えてくる



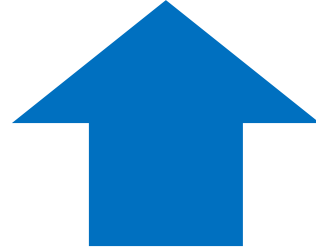
食事の見直し



一時的なサプリメントの利用

栄養素の役割

うまく消化・吸収できていない



栄養素



胃腸での消化・吸収



体の維持

栄養が足りていない



余計なところに使っている

抗ストレス・解毒

野菜や果物の栄養、数十年前に比べて低下

ナショナルジオグラフィック

ナショナルジオグラフィック

+ フォローする

2022年6月8日 5:00



保存



Think!

多様な観点からニュースを考える

藤元健太郎さん他1名の投稿



収穫したてのニンジン。こうした野菜は、重要な栄養分の供給源となる。
(PHOTOGRAPH BY LUCAS FOGLIA)



スーパーに並ぶ色鮮やかな野菜や果物。だがそこに含まれる栄養分は数十年前に比べて減っていることが、複数の研究で示されている。

農薬、化学肥料、大気・水質汚染、
CO2濃度、品種改良など様々な
原因で野菜果物の栄養価は低下
してきている

土壌微生物の減少



土壌のビタミン・ミネラルの欠乏

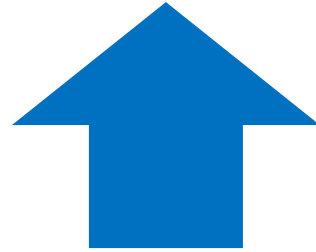
栄養状態を整えるために

必要なものを足す

不要なものを引く

栄養素の役割

うまく消化・吸収できていない



栄養素



胃腸での消化・吸収



体の維持

栄養が足りていない



余計なところに使っている

抗ストレス・解毒

周囲はストレスだらけ



放射性物質



マイクロプラスチック



農薬



薬・ワクチン

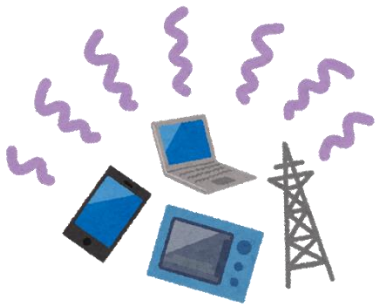
大量の活性酸素



栄養素の浪費



精神的ストレス



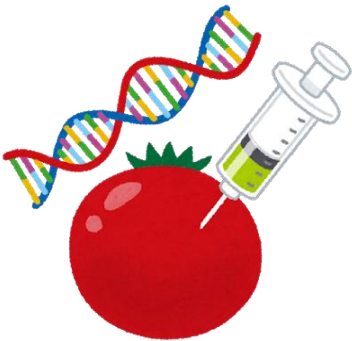
電磁波



大気汚染

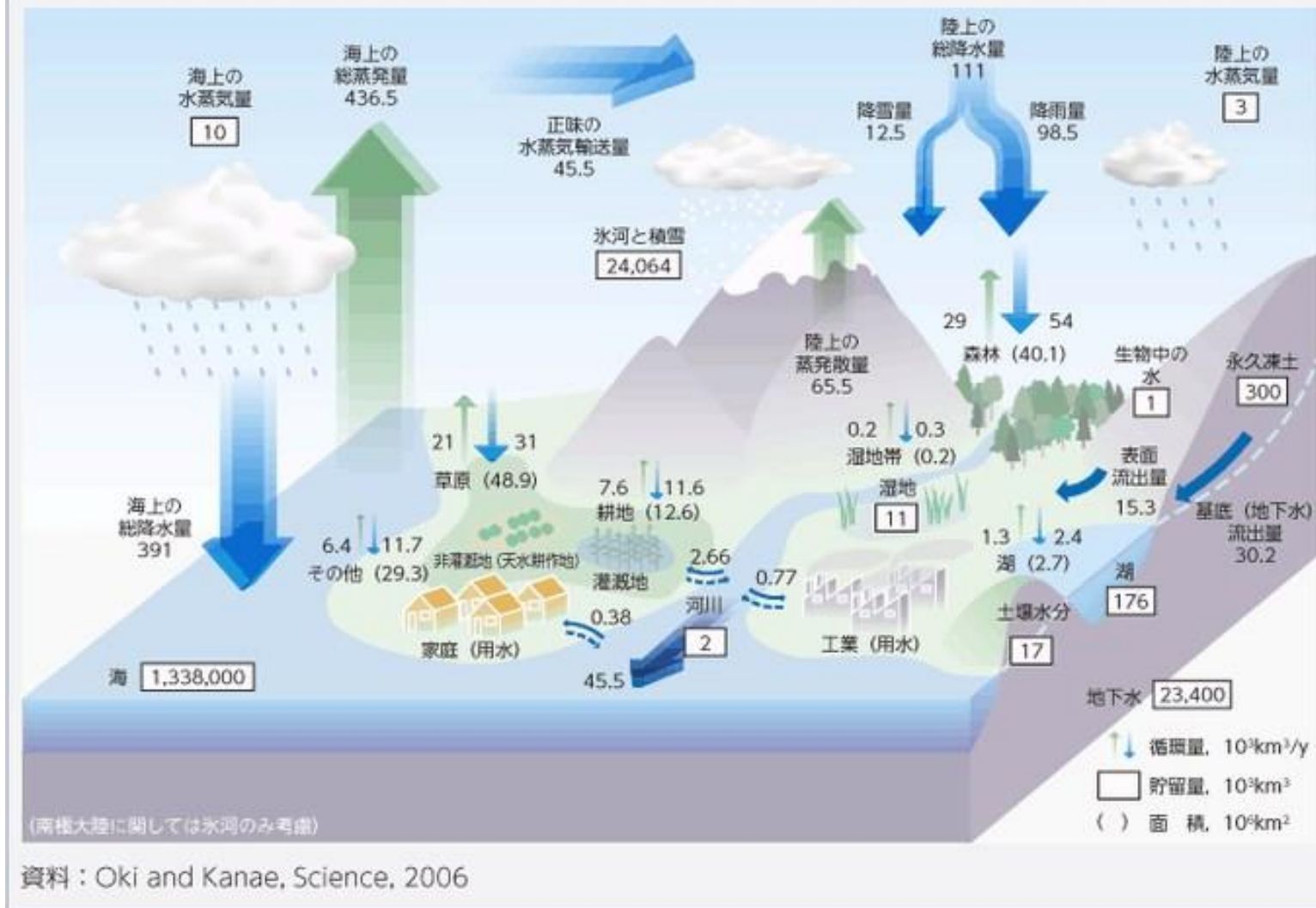


食品添加物



遺伝子組み換え

図 2-5-1 水循環の模式図



私たちは間接的に様々な**化学物質**(医薬品、PFAS、農薬、マイクロプラスチックなど)を摂取している

米厚生長官ら、食品の石油系合成着色料の使用禁止計画を発表

Leah Douglas

2025年4月23日 午前 10:24 GMT+9・3日前更新

Aa



4月22日、ケネディ米厚生長官とマカリー食品医薬品局（FDA）長官（写真中央）は記者会見で、米国で供給される食品での石油系合成着色料の使用を禁止する計画を明らかにした。同日、ワシントンで撮影（2025年 ロイター/Elizabeth Frantz）

混ぜるな危険



洗剤



農薬



薬・ワクチン

食品添加物



化学肥料



マイクロプラスチック

健康を維持するために

必要なものを足す

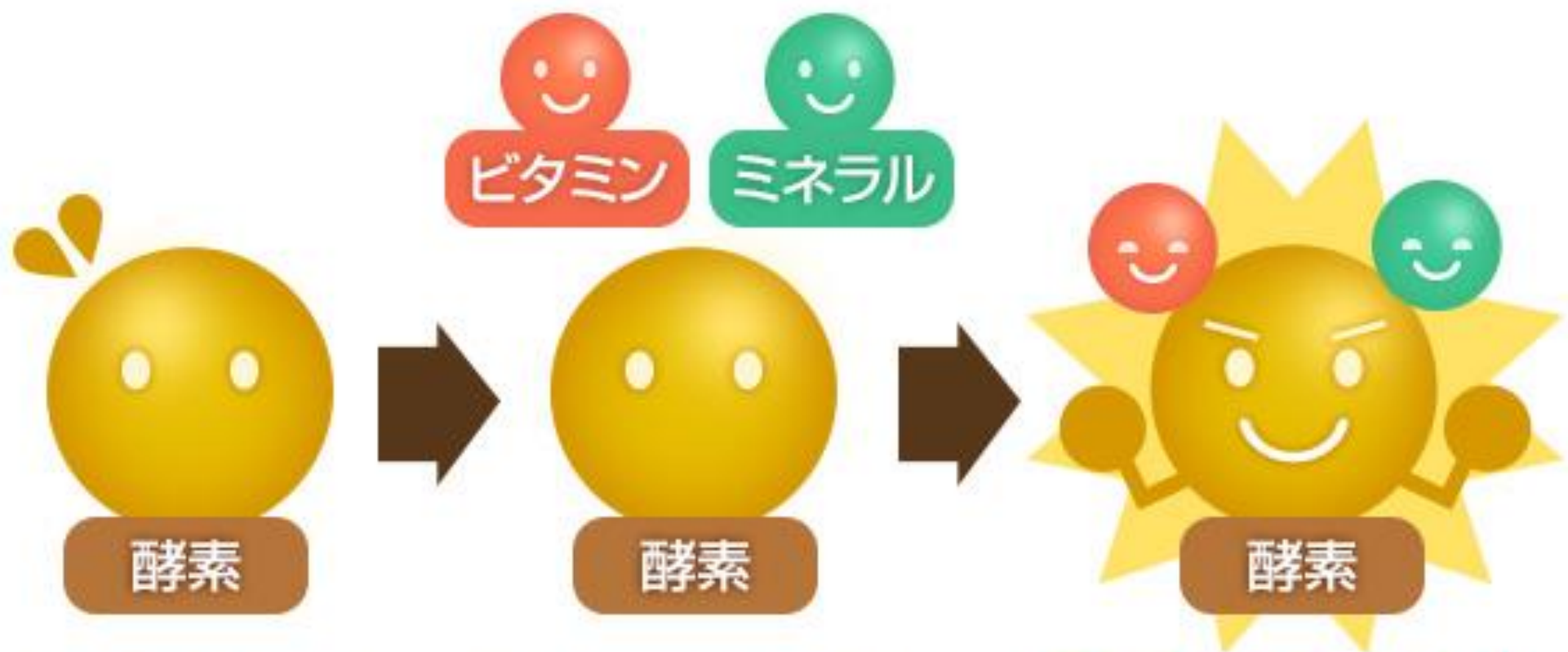
不要なものを引く

ビタミンとミネラル



一緒に働くことが多い

補酵素



酵素だけの
状態

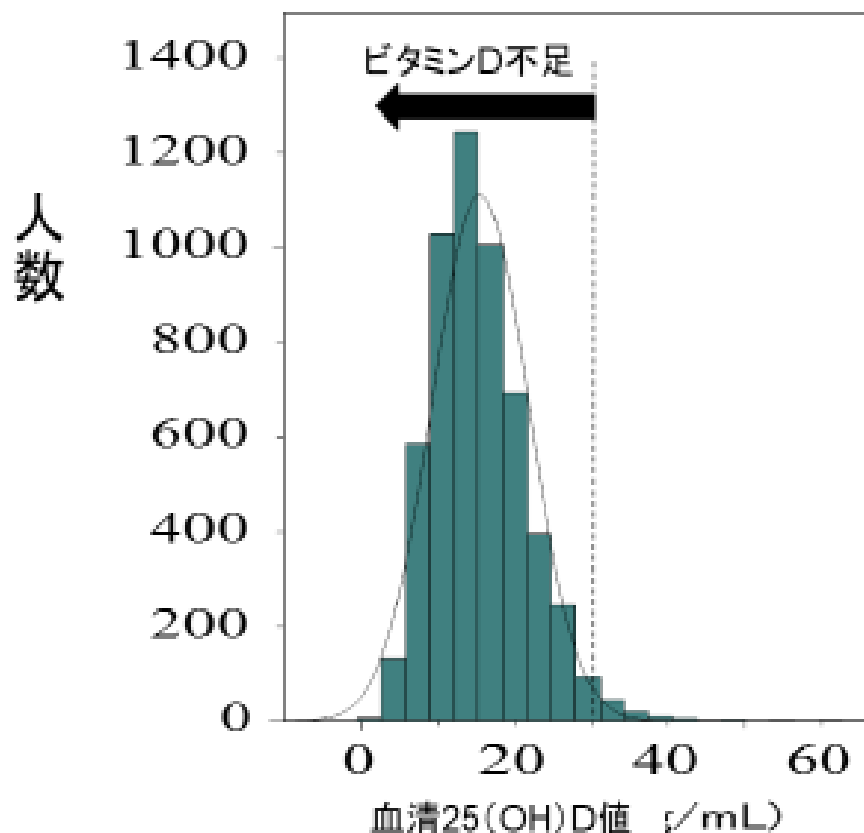
そこに補酵素が
加わると…

酵素がイキイキし
パワーアップ!

98%の日本人が「ビタミンD不足」に該当

国内初の基準値を公表、植物由来のビタミンDはほぼ検出されず

健診センター受診者の血清25(OH)D測定(N=5518)



日本内分泌学会と骨代謝学会による

ビタミンD欠乏の基準

VD不足 20—30 ng/ml

VD欠乏 <20 ng/ml

Miyamoto H, et al. J Nutrition 2023; S0022-3166(23)05587-6.

図 : 血清中のビタミンD量毎の人数

ビタミンD

- 骨と歯の発育促進
- 免疫機能の調整
- 卵子・精子の形成、着床、妊娠経過への影響
- 細胞の分化と成長の調整
- 血糖コントロール
- 精神・自律神経の安定

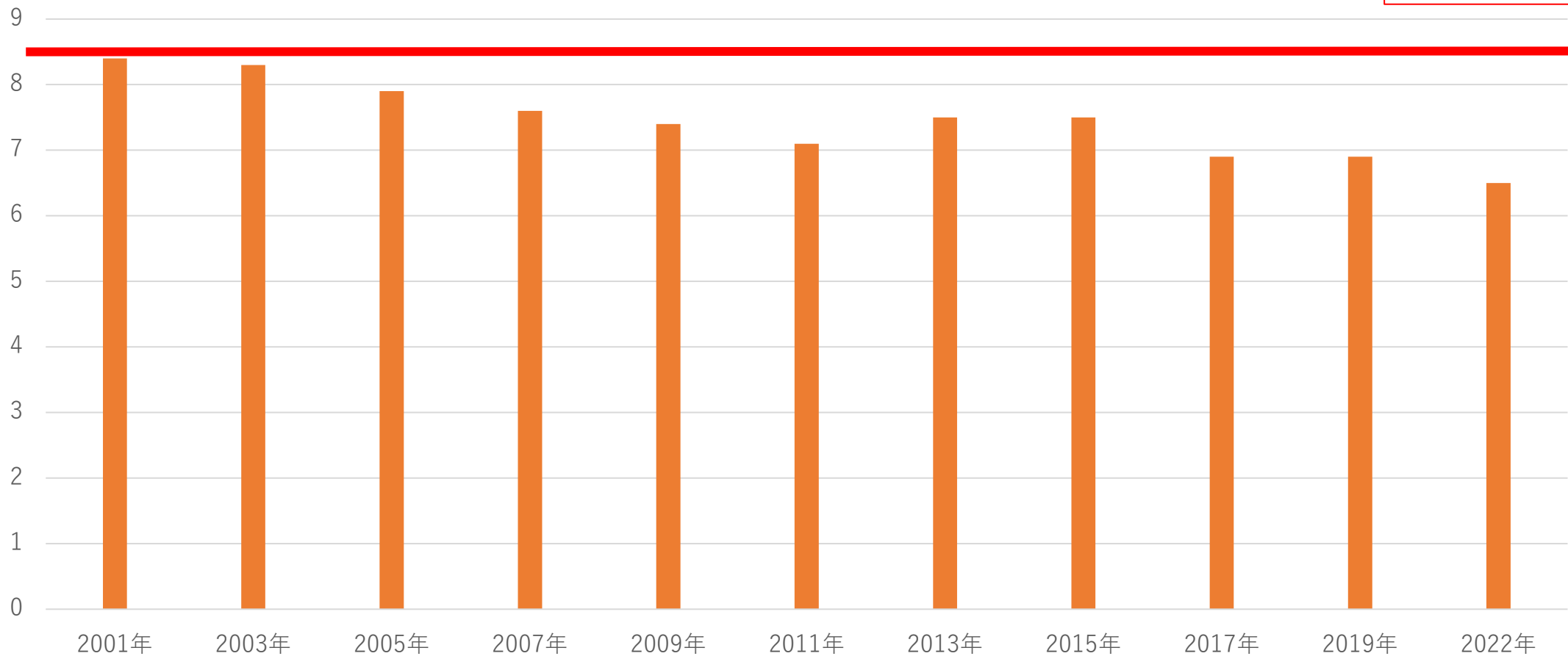
栄養学的摂取推奨量

50～100 μ g: 2000～4000IU

日本人はビタミンD不足！？

国の摂取推奨量
8.5 μ g: 340IU

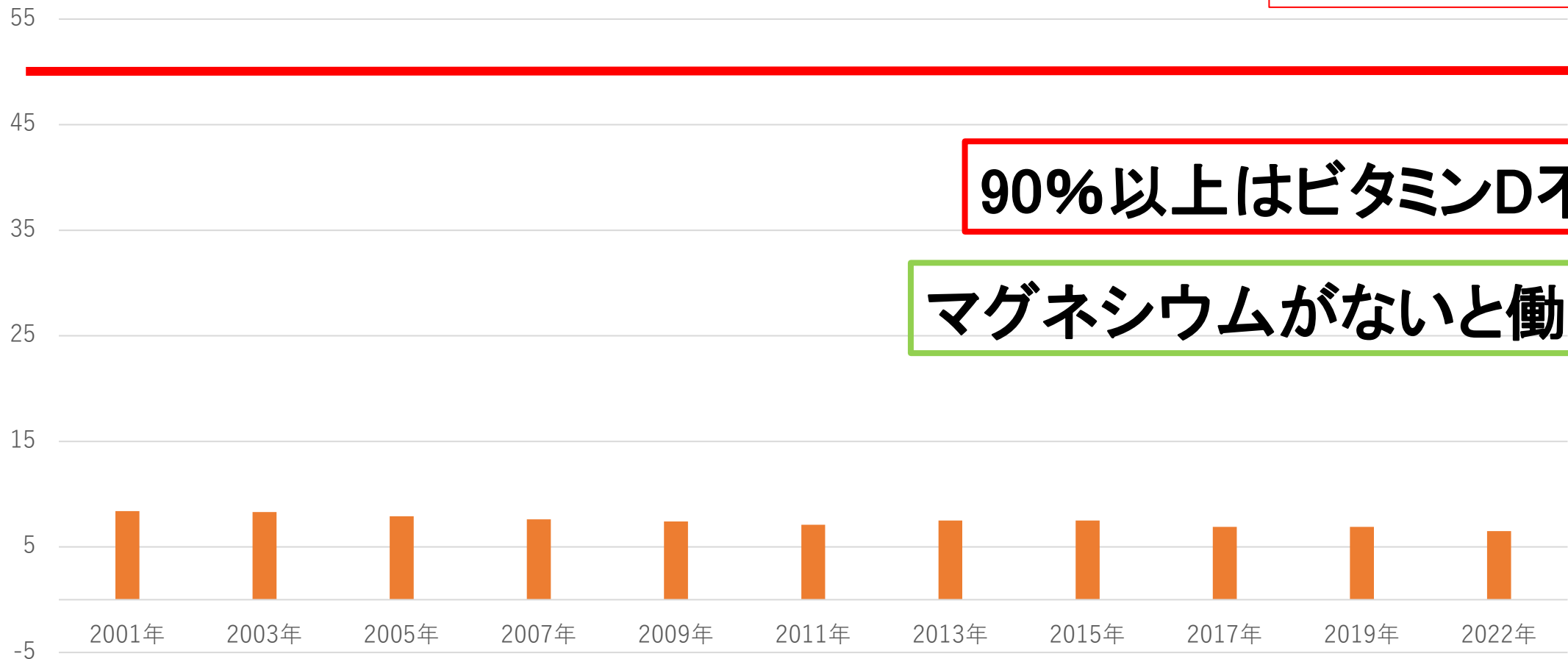
ビタミンD摂取量 (μ g/日)



日本人はビタミンD不足！？

ビタミンD摂取量 ($\mu\text{g}/\text{日}$)

栄養学的摂取推奨量
50~100 μg



90%以上はビタミンD不足

マグネシウムがないと働かない

ビタミン	活性型	必要なミネラル
B1	TPP	マグネシウム
B2	FMN・FAD	亜鉛・マグネシウム
ナイアシン(B3)	NAD+	マグネシウム
パントテン酸(B5)	CoA	マグネシウム
B6	PLP	亜鉛
葉酸(B9)	5-MTHF	マグネシウム
ビタミンD	1.25(OH)D3	マグネシウム
ビタミンA	レチノイン酸	亜鉛

マグネシウム経皮吸収



マグネシウム塩



マグネシウムオイル



マグネシウムクリーム

**ビタミンを働かせるためには
ミネラルが必要**

身体が酸性に傾くとどうなるか？

人間の体は弱アルカリ性 (pH 7.35-7.45)

酸性に傾く



元に戻す必要がある

簡単な健康度チェックをしてみよう！！

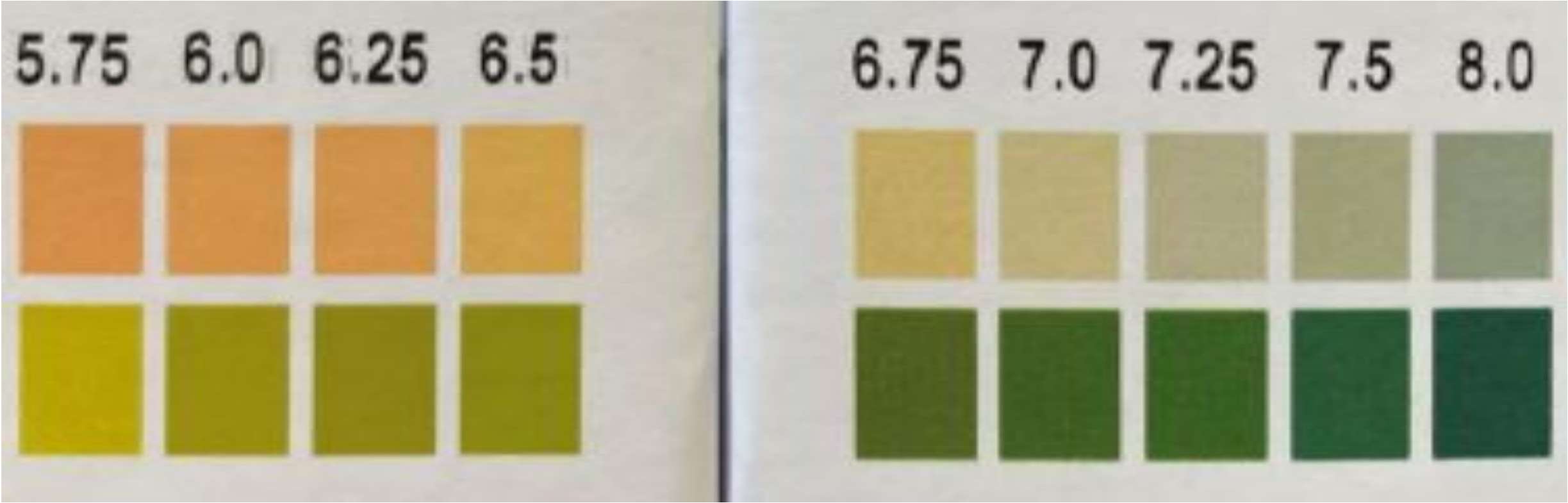
酸性



中性



アルカリ性



理想値pH7.4

酸性体質の弊害

- 免疫力低下
- 慢性的な疲労感
- 栄養素の吸収不全
- 生活習慣病
- がんの有病率の増加

クエン酸・重曹の推奨摂取量

	推奨摂取量(/日)
クエン酸	5～15g
重曹	1～3g

クエン酸を摂取する場合は**食後、食事中に**

胃腸が弱い方は何回かに分けて摂取してください

歯を傷めることがあるのでストローの使用、摂取後のうがい等を推奨



必ず食用の重曹を買ってください

食べ物ではありません

腸活

(良くない食べ物)

- 小麦 牛乳 砂糖 食品添加物 アルコール カフェイン
酸化しやすい油(サラダ油、キャノーラ油、紅花油など)

説明はしますが本人ができる範囲で

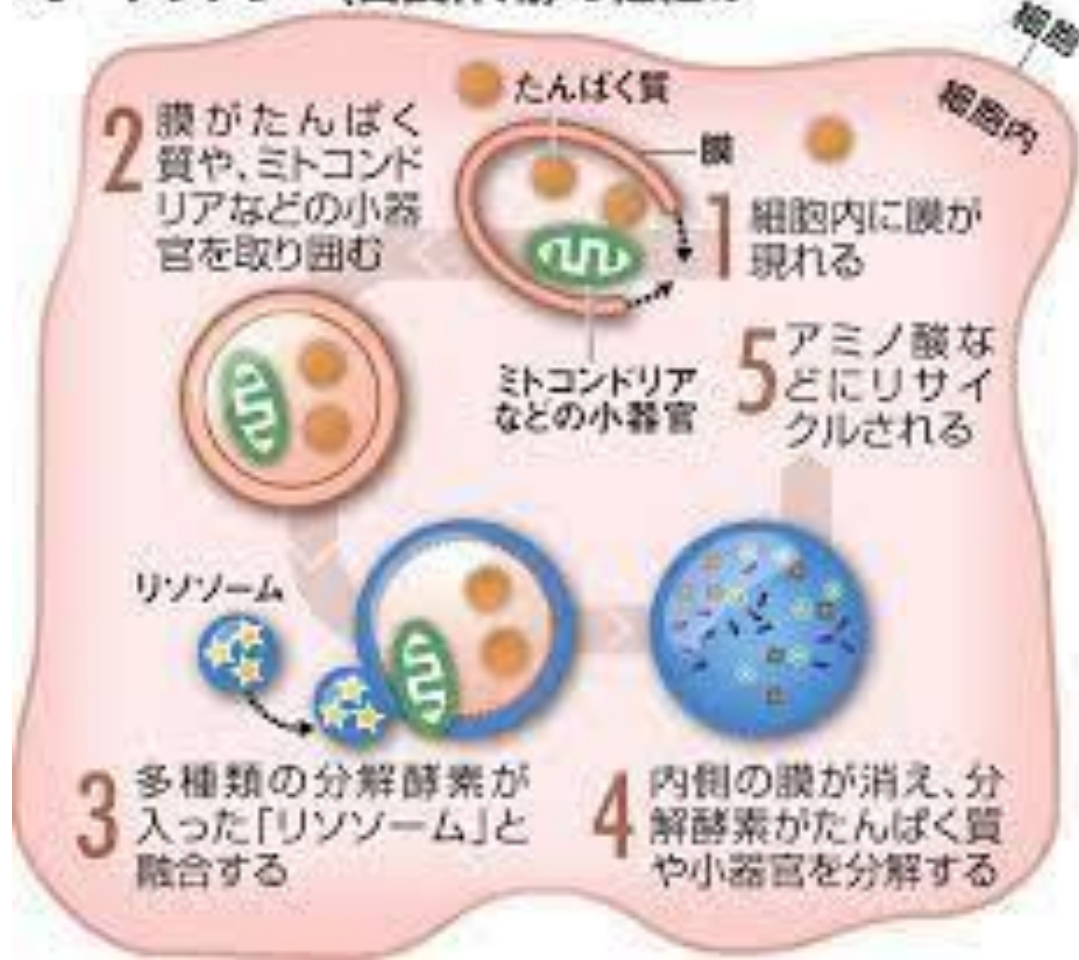
(良い食べ物)

- 発酵食品(味噌 漬物 納豆など)
- 食物繊維(不溶性:便の量を増やす 腸を動かす)②
(水溶性:ネバネバしたもの 腸内細菌のえさ)①
- オリゴ糖:豆類 玉ねぎ ニンニク ごぼう バナナ、蜂蜜など
- クエン酸:梅干し レモン、スダチなどの柑橘
- 酢酸:お酢

ファスティング

- 腸内環境の改善
- 体内酵素の活性化
- 免疫力の向上
- むくみの改善
- 新陳代謝の亢進
- （ミトコンドリアの活性化）
- オートファジー
- （自食作用）

オートファジー(自食作用)の仕組み



朝日新聞より

老化を抑える

細胞を浄化

病原体の排除

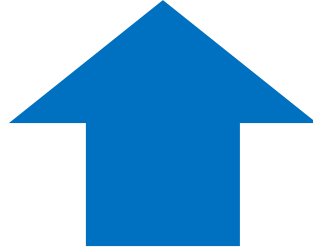
発ガンを抑える

飢餓状態に対応

栄養と心は表裏一体

栄養素の役割

うまく消化・吸収できていない



栄養素



胃腸での消化・吸収



体の維持

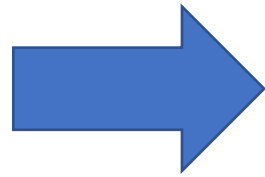
栄養が足りていない



余計なところに使っている

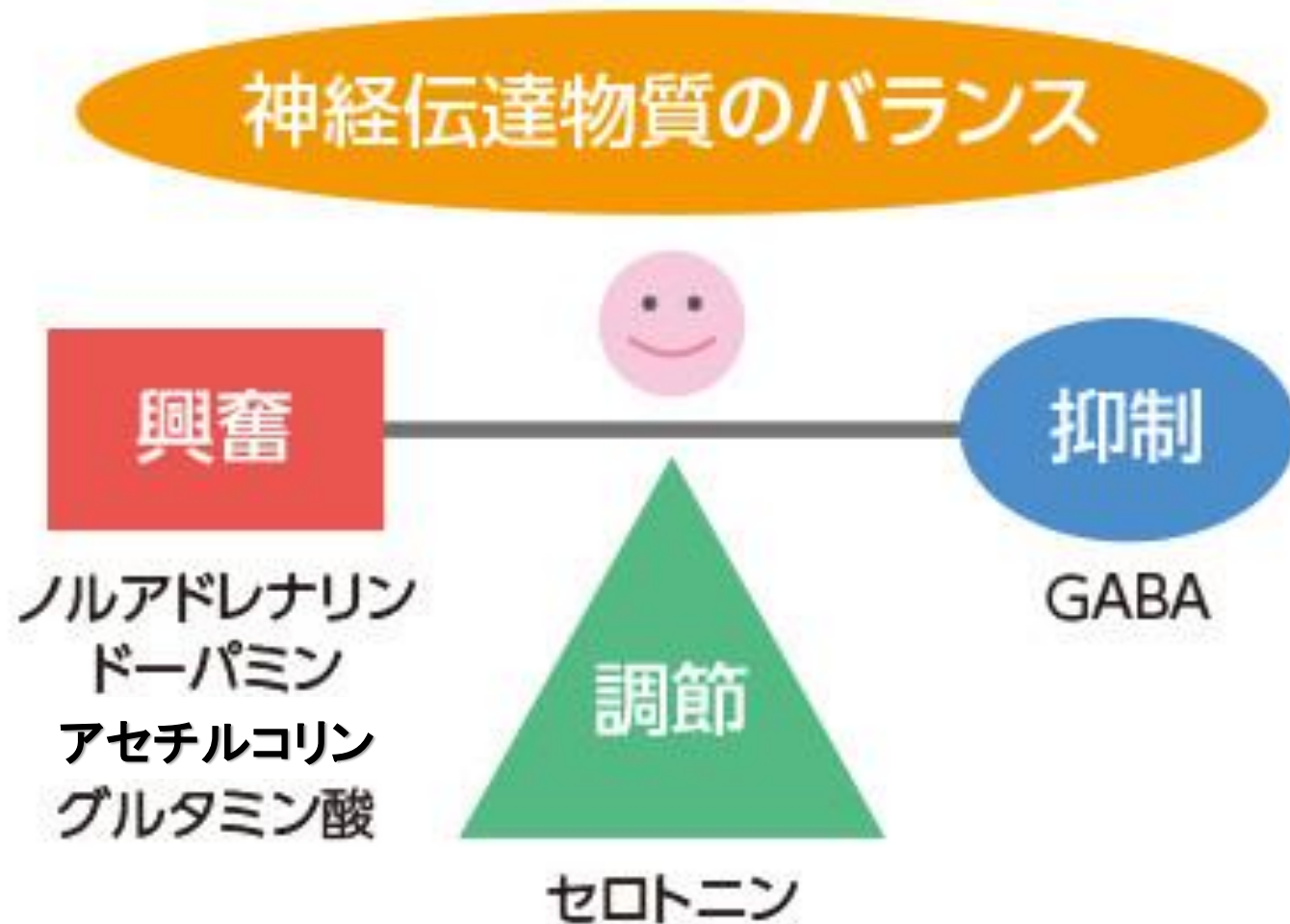
抗ストレス・解毒

心を平穏に保つことが大切

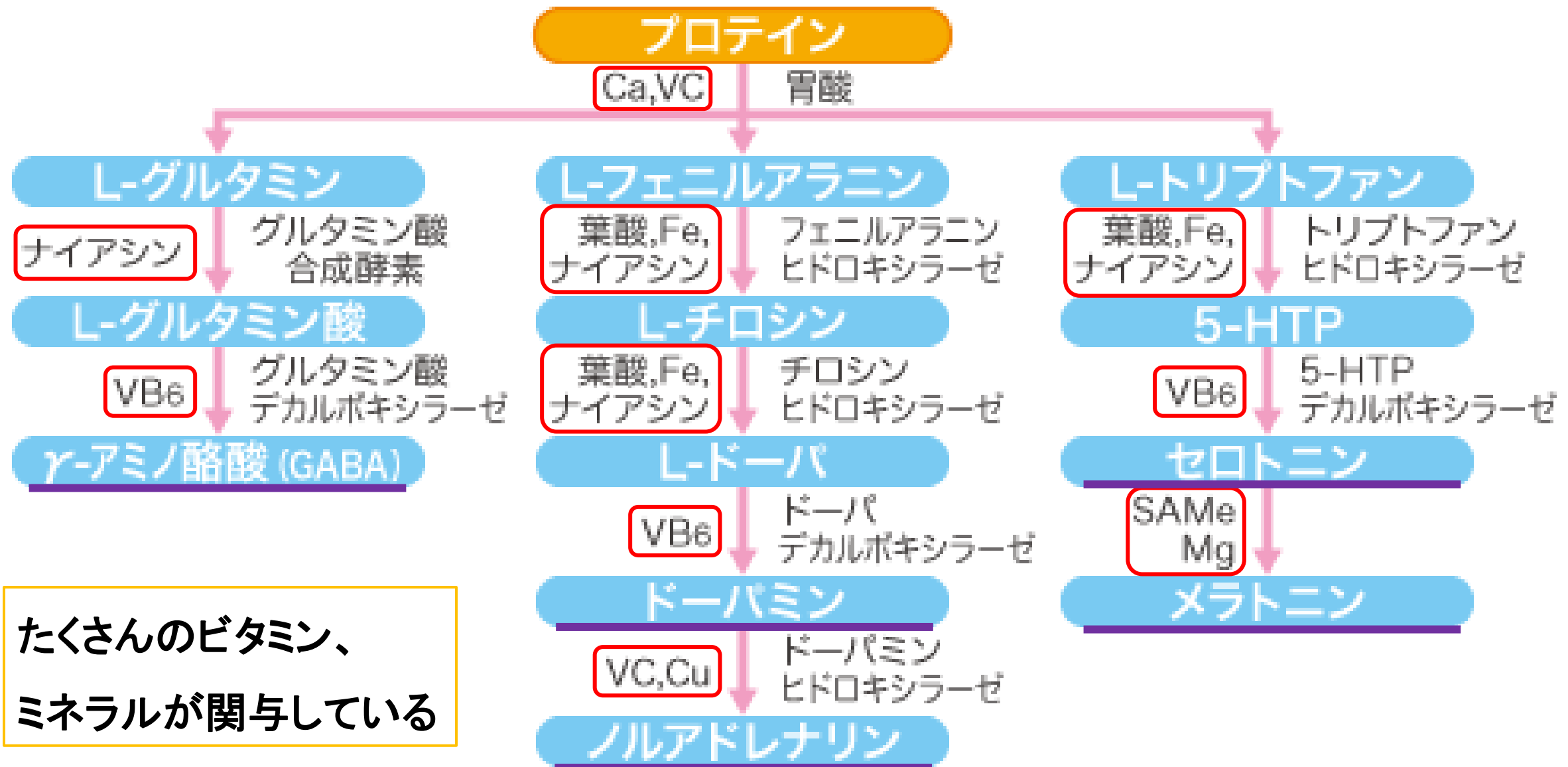


栄養素の無駄遣い

神経伝達物質のバランス



神経伝達物質と補酵素



アーシング

体内電気

血管
ミトコンドリア
腸
擦れ合うもの全て

体外電気

パソコン
テレビ
スマートフォン
コンセントなど



電磁波

ガルバニック
電流



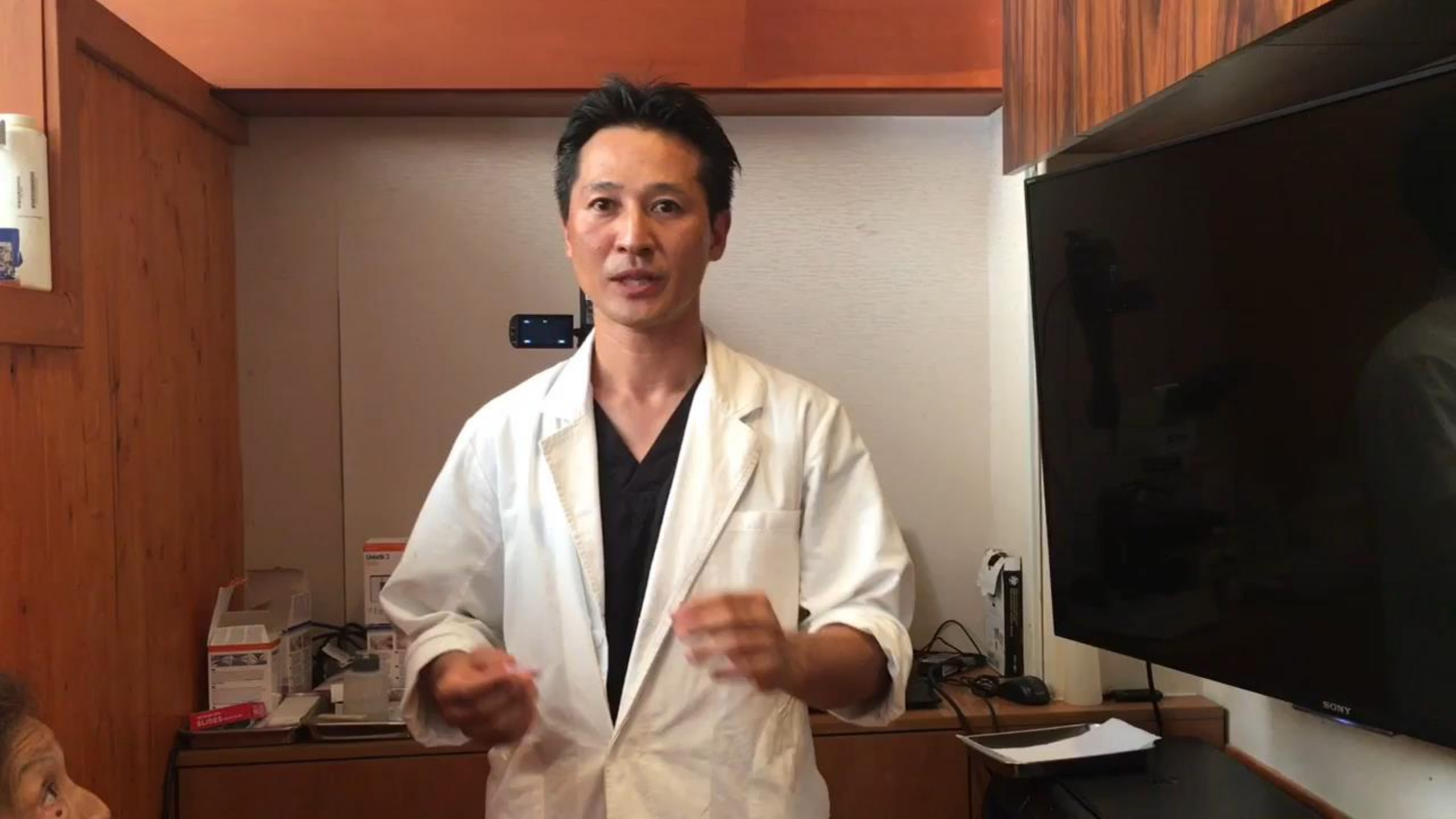
体内にプラスの電気がたまる
(万病のもと)

プラスの電気が抜ける
マイナスの電気をもらう

実例









ストレス

身体的・精神的



視床下部
(室傍核)

下垂体

青班核

ACTH

副腎

コルチゾール

(ステロイドホルモン)

アドレナリン

ノルアドレナリン

交感神経優位



大量の活性酸素



炎症の持続



副腎疲労＝慢性疲労症候群

“心の持ち方で栄養は保たれる”

“身近なところに健康のヒントがある”

ご清聴ありがとうございました