

小顔に必須の栄養指導専用の知識



顔が大きくなる原因として

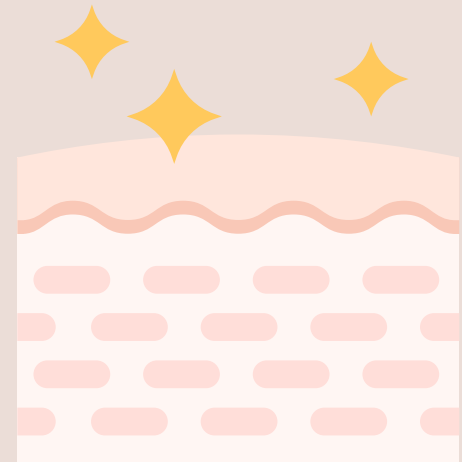
皮膚のたるみ
骨が痩せる
顔の浮腫
姿勢



がありますが、これらのケアと合わせて栄養指導を行うことで
顔の戻りも少なくなります。

皮膚のたるみ

ターンオーバー：古い皮膚から新しい皮膚へと戻る
皮膚のサイクル。約28日間で完了する。



ターンオーバー

ターンオーバーに必要な栄養素として、
ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、亜鉛などがある。



栄養素として補給する必要がある！！



骨が痩せる

顔の皮膚のたるみの原因として、閉経に伴う骨粗鬆症によって眼窩や蝶形骨などの顔面に関わる骨が萎縮してしまうことが挙げられる。



カルシウムやビタミンD
の摂取が必要



顔のむくみ

顔のむくみの原因として、リンパの流れが悪いなどがあるが、栄養的観点からでは塩化ナトリウム（塩）の摂りすぎが挙げられる。



10g/日が望ましい



炭水化物と脳

脳は血糖（グルコース）の60%を使用する
身体全体の25%を消費している



※ケトン体も脳のエネルギーとして利用できるが25%程度しかない

糖新生による肝臓・腎臓の負担

脳や赤血球のためには糖質は必要だが、炭水化物の摂取量が少なくなると、エネルギー源を確保するために「タンパク質」や「脂質」をグルコースへ変換しなければならない



糖新生



糖新生による肝臓・腎臓の負担

糖新生とは低血糖時に脂肪やタンパク質、筋肉などを分解し
血糖値を上げる作用



肝臓や腎臓で生成される



糖新生による肝臓・腎臓の負担

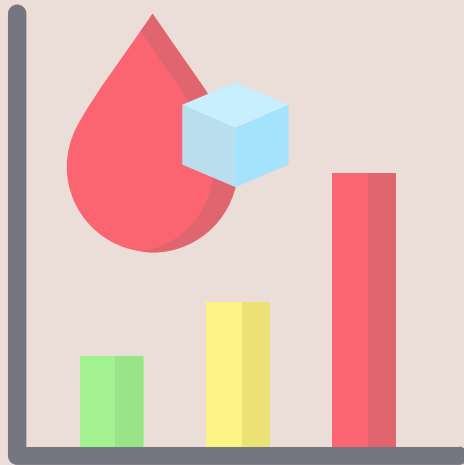
糖新生が頻繁に行われると、肝臓や腎臓に負担が増える

- ①エネルギーの消費
- ②ビタミンの消費
- ③コルチゾールやアドレナリンなどの交感神経系を活発にするホルモンが増える
- ④間接的に甲状腺ホルモンが低下（コルチゾール↑）
- ⑤脳以外が糖質を使わないように反応する（ランドルサイクル）



耐糖能の低下（糖質の処理能力低下）

ランドルサイクル：脂質をエネルギーにすると、糖質がエネルギーになりにくくなる。糖質を補ってもエネルギーに変換されず血中に溜まってしまふ（血糖値↑）



糖質不足になると

不足するもの：食物繊維、ビタミンC、カリウム、マグネシウム

過剰になるもの：タンパク質、脂質（飽和脂肪酸、オメガ3、オメガ6）



耐糖能低下による血糖値の乱高下

空腹になると、糖分（甘いもの）を食べたくなるが、
砂糖は急激に吸収されて血糖値を上げる



インスリン分泌量↑

膵臓の負担増



栄養不足と顔の関係

顔にはさまざまな臓器と関係しているため、
栄養が不足すると、皮膚状態だけでなく、
顔の歪みにも影響する。



頭蓋骨と内臓の関係

【頭蓋骨と内臓のつながり】

- ①前頭骨：肝臓（左右）
- ②側頭骨：腎臓（左右）
- ③後頭骨：脾臓（左）、小腸（右）
- ④頭頂骨：副腎、子宮
- ⑤頬骨：膵臓
- ⑥上顎骨：肺
- ⑦蝶形骨：心臓



栄養と顔の関係

肝臓：おでこのシワ増

腎臓：側頭骨より顎のエラが張りやすくなる

副腎：帽状腱膜により顔全体がたるみやすくなる

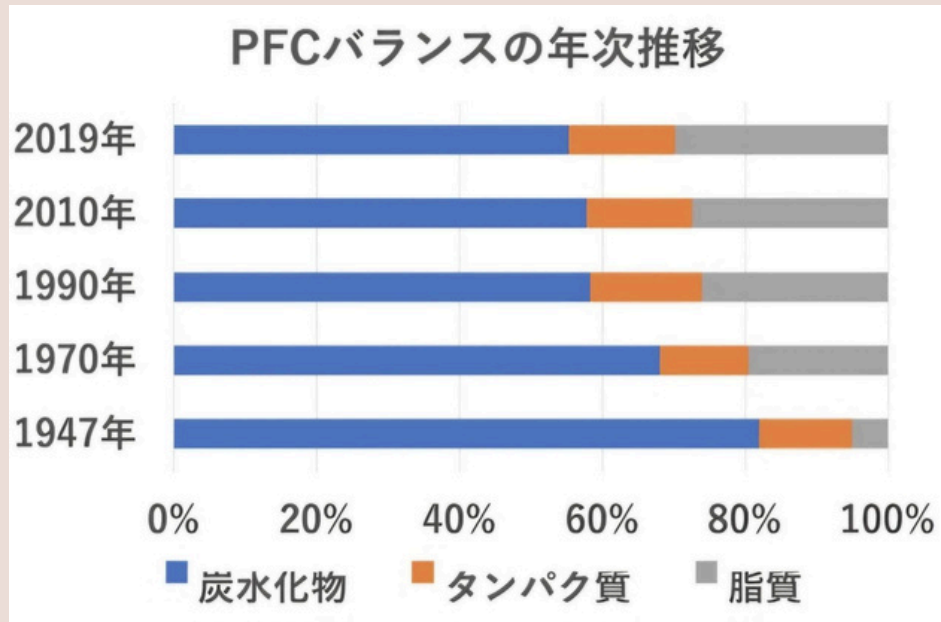
膵臓：頬骨が広がりやすくなる（ほうれい線）



炭水化物不足と脂質過多



炭水化物不足と脂質過多



脂質の摂取量が年々増加している

1947年：5%

2019年：30%



炭水化物不足・
脂質過剰摂取時代

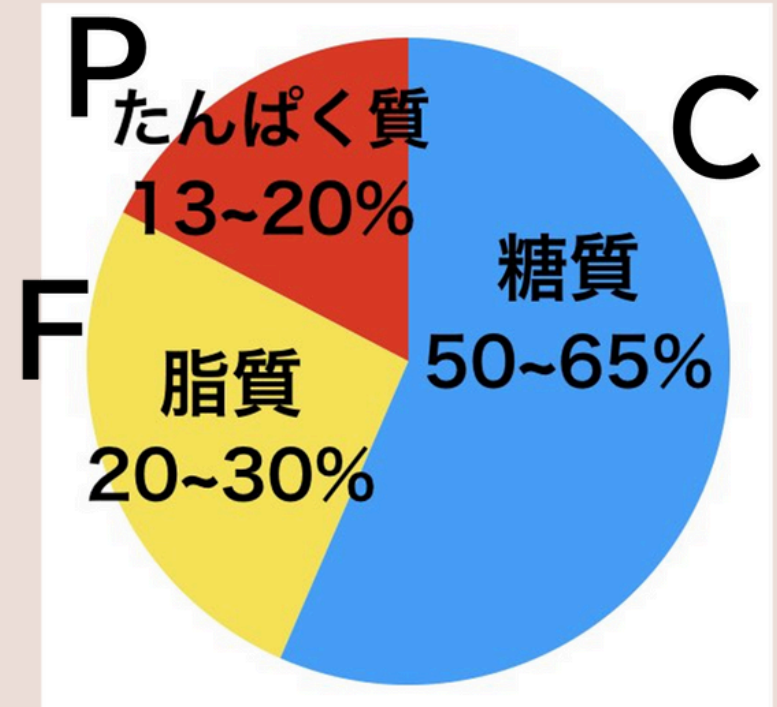
PFCバランス

理想のバランス

炭水化物：50~60%

タンパク質：13~20%

脂質：20~25%



PFCバランス

現代の状況

【炭水化物の摂取量低下】

麦系、野菜、果物の摂取量低下
精製糖質の摂取量増加

【脂質の摂取量増加】

加工食品の摂取量増加
脂身の多い肉の流通増加
揚げ物、炒め物増加



PFCバランスを整えた食事



定食に近づける

- ・ ご飯orパン
- ・ 主食をもう1品
→ 芋系、かぼちゃ、オートミール、押し麦、
とうもろこし、栗など
- ・ おかず
肉、魚、大豆、卵など
- ・ サラダ
野菜、きのこ、海藻類など
- ・ 味噌汁
味噌、海藻類など
- ・ 果物
旬な果物
- ・ 乳製品
チーズ、牛乳、ヨーグルトなど



炭水化物の摂り方

基本的には米や小麦類をメインにして
足りないビタミン類や食物繊維の補充は
イモ類や果物、穀物類などの付け合わせ、
置き換え色にして毎食の摂取を心がける



糖質を今まで摂っていなかった人に
急に勧めるのはNG

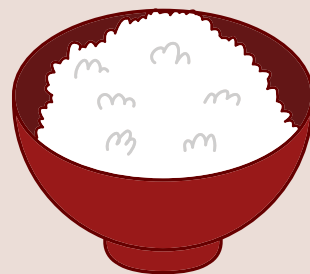


炭水化物の摂り方

耐糖能（糖質を吸収する能力）が低下しているため
少しずつ炭水化物の摂取を促すことが必要

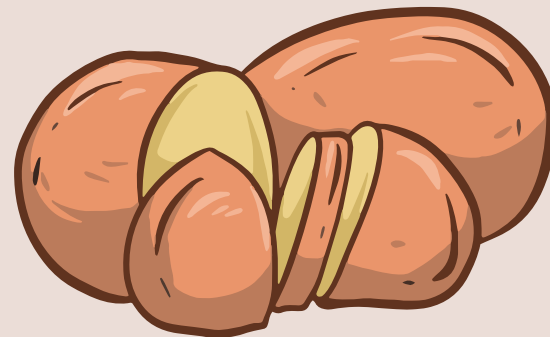


50g~100g/食



炭水化物の摂り方

ビタミンや食物繊維などの栄養素は
白米や小麦では少ないため、
芋類や野菜などを合わせて摂るようにすること！！



野菜の推奨量

野菜の推奨量：10歳以上は**350g/日**



タンパク質の摂り方

必要なタンパク質の量は **体重×活動量**

	運動量	タンパク質摂取量 (1日あたり)
活動量Ⅰ	デスクワーク中心で スポーツもしない	0.8~1.0g/体重kg
活動量Ⅱ	デスクワーク中心だが たまにスポーツをする	0.8~1.2g/体重kg
活動量Ⅲ	週3~5回は 遊び程度のスポーツをする	1.0~1.4g/体重kg
活動量Ⅳ	週3~5回は 本気のスポーツをする	1.2~1.6g/体重kg
活動量Ⅴ	高強度の運動をしている	1.4~1.8g/体重kg

タンパク質の摂り方

必要なタンパク質の量は **体重×活動量**

例：体重50kgでデスクワーク
運動は週2回のジョギング

活動量はII

$50\text{kg} \times 0.8 \sim 1.2 = \underline{40 \sim 60\text{g}}$

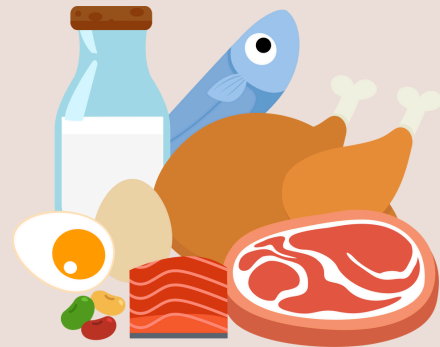


タンパク質の摂り方

肉類だけでなく、野菜や卵などからも
バランスよく食べること



脂質過多にならないように



脂質の摂り方

酸化しやすい油（オメガ3、オメガ6）は控える

- ・ 酸化しやすい油(オメガ6)

ごま油、こめ油、サラダ油、キャノーラ油

- ・ 酸化しやすい油(オメガ3)

亜麻仁油、えごま油、魚油



脂質の摂り方

酸化しにくい油を使った料理を食べる

おすすめの油

ココナッツオイル、ラード
オリーブオイル、紅花油



脂質の摂り方

MCTオイルの適応

消化能力低下、腸内環境悪化、
耐糖能低下、カロリー不足



ビタミンA

1日の推奨摂取量は成人では650ug（女性）～900ug（男性）

定食系を基本として

- ・ 魚
- ・ 緑黄色野菜 → 人参、かぼちゃ、ブロッコリーなど
- ・ 乳製品
- ・ 卵

などをバランスよく食べる



ビタミンC

1日の推奨摂取量は成人では100mg（男女）

果物・野菜を100g摂取すると、30～40mgのビタミンCを摂取できる。

白米以外の炭水化物を摂る→サラダ、果物を食べると
200～300mgは無理なく摂取可能。



ビタミンD

1日の目安摂取量は成人では8.5ug（男女）
魚、きのこ、卵、乳製品にしか含まれていない。

特に魚に多く含まれているため、
1食でも魚を食べれば補充できる。



ビタミンE

1日の目安摂取量は成人では5.5mg（女性）～6.0mg（男性）

植物油、アーモンドなどの**ナッツ類**、

緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー）

芋類（さつまいも、里芋、かぼちゃ）

→様々な食材に含まれているため

バランスよく食べていれば特に問題なし。



カロリーの計算

以下のサイトより
体重・身長や身体活動レベルなど
を入力すれば1日の消費カロリー
量が分かる



メディカルズ本舗

https://e-medicals.jp/user_data/selfcheck.php

The screenshot shows the top navigation bar of the e-medicals.jp website. It includes a logo for 'メディカルズ本舗' (e-medicals.jp) with a '希望万彩' (Wishful Variety) tagline. There are icons for 'ご利用ガイド' (User Guide), 'ログイン' (Login), '会員登録' (Member Registration), and '買い物かご' (Shopping Cart). Below the navigation bar, there is a contact information section with the phone number '0120-358-378' and a note about fax orders. A main menu bar contains 'ホーム' (Home), 'メディカルズ本舗の取り組み' (Our Commitment at e-medicals.jp), and '商品一覧' (Product List). Below the menu, there are links for '会社概要' (Company Profile), '今月の献立' (This Month's Menu), and 'お問い合わせ' (Contact Us). The main content area features a heading 'あなたの標準体重と、1日の適正エネルギー量をチェックしましょう！' (Check your standard weight and 1-day appropriate energy intake!). Below this, there are several paragraphs of text providing information about the calculation tool, including a note that standard weight is based on ideal weight and that the tool is based on the Japanese Dietary Reference Intake (2015 edition).

メディカルズ本舗TOP > bmiと適正エネルギー量計算します

あなたの標準体重と、1日の適正エネルギー量をチェックしましょう！

※標準体重＝理想とする体重

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」を参考に、あなたが元気で過ごすために必要な1日の推定エネルギー量を求めることができます。

※14歳以下の方、妊婦、授乳婦の方はあてはまりません。

※「日本人の食事摂取基準（2015年版）」は健康な人を対象として、健康の保持、増進、生活習慣病予防の観点から、エネルギー及び各栄養素を1日にどれぐらい摂取すればよいかの目安を示したもので、厚生労働省から5年ごとに発表されています。

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

※掲載している値は、あくまでも健康な人を対象とした目安であり、病気のある方については、医師、管理栄養士にご相談下さい。

食材の栄養素

- ・以下のサイトより
食材を入力すれば栄養素や
PFCバランスなどが分かる



カロリーslism

<https://calorie.slism.jp/>

カロリーSlism

検索 メニュー

カロリーSlismトップ

食材・料理を検索

食材や料理名を入れて検索ください

食品を探す

カロリーSlismとは

簡単な操作で総カロリーを計算できる

カロリーSlismには「食品（単品）のカロリー」も、「複数の食品の合計カロリー」も簡単に計算できる便利な機能が付いています。

各食品の「重さ（グラム数）」も自由に設定できるので、料理やスイーツのレシピに使用する調味料や食材の分量・食べる量に合わせてカロリー計算可能。

カロリーを知りたい食品を検索して「追加」ボタンを押すと、自動作成されるリストで総カロリーを確認できます。

食品を探す

PFCバランスの求め方

P（タンパク質）：（タンパク質g×4）÷総カロリー

F（脂質）：（脂質g×9）÷総カロリー

C（炭水化物）：（炭水化物g×3.75）÷総カロリー

カロリーslism

<https://calorie.slism.jp/>



The screenshot shows the homepage of the Calorie Slism website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'カロリーSlism' on the left, and '検索' (Search) and 'メニュー' (Menu) icons on the right. Below the navigation bar, the text 'カロリーSlismトップ' (Calorie Slism Top) is displayed. The main heading is '食材・料理を検索' (Search for ingredients and recipes). There is a search input field with the placeholder text '食材や料理名を入れて検索ください' (Please enter ingredients or recipe names for search). Below the input field is a blue button labeled '食品を探す' (Search for food) with a magnifying glass icon. A red banner below the search area contains the text 'カロリーSlismとは' (What is Calorie Slism) and '簡単な操作で総カロリーを計算できる' (Can calculate total calories with simple operation). The main content area explains that the website can calculate calories for individual items and total calories for multiple items, and that users can set weights for ingredients. It also mentions that users can search for specific items and add them to a list to check total calories. At the bottom right of the screenshot, there is a small black button labeled '食品を探す' (Search for food).

栄養指導

今の身体に必要なカロリー量や
現在の食事内容（カロリーやPFCバランス、ビタミンなど）
を把握して、足りない栄養素や
カロリーを補えるように指導する！



生活レベルで実践出来る内容を教える！

おわりに

小顔矯正だけでなく、食事の栄養指導を行えるようになれば、顧客満足度も上がりますし、施術顔の戻りも少なくなります。日常の施術と合わせて、指導出来るようにこの資料を参考にしてみてください。

