



**片桐衣理さん**  
Eni Katagiri

47歳・美容皮膚科・内科

栄養クリニック表参道院長。最新医療と卓越したテクニックで、特にアンチエイジング治療に定評が、オリジナルコスメの開発、内科医の知識を生かした栄養指導など、トータルで美を追求

●毎日とっている栄養素

ビタミンC・チタオン・トランスミン(美白)、ヘム鉄(疲労回復)、腸間膜菌・口まわりのニキビ)、プロバイオティクス(腸内環境を整える・免疫力増強)、α-リポ酸(美肌・疲労回復)、フコキサンチン(美肌・脂肪燃焼・コラーゲン保護)

- 1.体内にたまった不要な物質の排出をサポート。α-リポ酸(50錠) ¥4,000 2.海綿などに含まれるカプタノイドの仲間、ダイエットサポートに。フコキサンチン(90錠) ¥9,500
  - 3.肥満を引き起こすストレスホルモン分泌をコントロール。摂取カロリーを約50%カット。BBX(30錠) ¥13,000/すべて美人美容研究所(栄養クリニック表参道)
- ※BBXは医師の診断が必要です



必要な栄養素などは自分で見極める力を!

分子栄養学は当クリニックでは取り入れていません。確かにデータが細かく出ますが、それに振り回されるよりも、体調は自分自身で管理してメンテナンスできる感覚を養ってほしいと思っています。当クリニックでももちろん、サプリメントは必要に応じて提案しますが、あくまでその患者さんにとって必要なもの。内科専門医としては、その日の体調、最近の生活習慣を見直しつつ、自分で必要ものを見分けられる力をつけるように指導し

見分ける力を。自分自身も、特に飲れているときに排

出のサポートとして「αリポ酸、食べすぎたときは、摂取した糖分やコレステロール吸収を抑制する「カロリープロテクト」を。頭を使いすぎると回転が悪いときは、「エタノリジンス」を。太ってきたと思ったらには「BBX」(帯状疱疹ケアには「ヘリオケア」)をとっています(※印は医師の診断が必要)。

サプリメントは特に飲む量と飲み方が大切。マルチビタミンと成分が重複する場合、他のサプリメントと成分がかぶっていないか確認を。特に脂溶性ビタミンはオーバー摂取による過剰反応が出る可能性があるので注意が必要で、同じ成分を重ねて飲んでいないか、必ずチェックしてください。



**阪本紗有見さん**  
Ritsuko Takemura

栄養指導士・パーソナルトレーナー  
健康維持とダイエットに特化した栄養指導、パーソナルトレーニング、ボディメイク指導など、お客様の健康と美を追求する。また、美容と健康の両立を目指して、最新の栄養学と最新の美容情報を提供している。

●毎日とっている栄養素

α-リポ酸(50錠)、ヘム鉄(疲労回復)、腸間膜菌・口まわりのニキビ)、プロバイオティクス(腸内環境を整える・免疫力増強)、α-リポ酸(美肌・疲労回復)、フコキサンチン(美肌・脂肪燃焼・コラーゲン保護)

健康維持とダイエットに特化した栄養指導、パーソナルトレーニング、ボディメイク指導など、お客様の健康と美を追求する。また、美容と健康の両立を目指して、最新の栄養学と最新の美容情報を提供している。



目的に応じて上手に飲み分けて体調管理を。αリポ酸、食べすぎたときは、摂取した糖分やコレステロール吸収を抑制する「カロリープロテクト」を。頭を使いすぎると回転が悪いときは、「エタノリジンス」を。太ってきたと思ったらには「BBX」(帯状疱疹ケアには「ヘリオケア」)をとっています(※印は医師の診断が必要)。

サプリメントは特に飲む量と飲み方が大切。マルチビタミンと成分が重複する場合、他のサプリメントと成分がかぶっていないか確認を。特に脂溶性ビタミンはオーバー摂取による過剰反応が出る可能性があるので注意が必要で、同じ成分を重ねて飲んでいないか、必ずチェックしてください。