



奥平 智之 (おくだいら ともゆき)

日本栄養精神医学研究会 会長 / 医療法人山口病院 精神科部長

「メンタルヘルス(ココロの健康)は食事から」。血液の栄養面からの深読み(血液栄養解析)を活用し、個々の体質、病態に合わせ、食事や栄養、漢方を取り入れた診療を実践。また、栄養面からのメンタルヘルス、予防医学、東洋医学、認知症、腸管、鉄欠乏などについて、全国で講演を行っている。食事栄養療法倶楽部代表、認知症専門医、特別支援学校校医、産業医など。

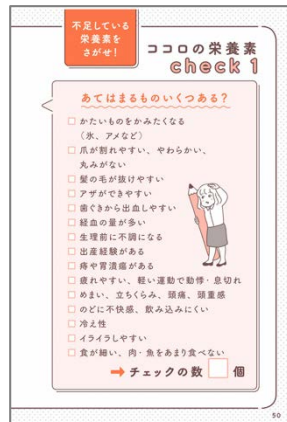


「**食べてうつぬけ**」(2017年11月発売): 鉄欠乏を中心に栄養の問題を詳しく解説。貧血がないために見逃されている鉄欠乏によるさまざまな心身の不調に対して、鉄欠乏女子を「**テケジョ**」と命名し、注意喚起をしている。わかりやすいイラストや15個のチェックリストを用いて、各種栄養とメンタルヘルスの関係を200ページ以上に渡り詳しく解説している。情報満載で辞書的な1冊。

「**うつぬけ食事術**」(2019年2月発売): 栄養の問題で改善するうつ状態を「**栄養型うつ**」と名付け、栄養と精神症状の密接な関係を解説。そして「**腸**」について、イラストを用いて詳しく説明している。血液栄養解析の理想値・黄色信号・赤信号を50以上の項目で掲載。12症例を解説し、メンタルヘルスを栄養面からケアするコツを学べる。医療関係者が明日からのケアや治療に使える実践的な内容。

「**テケジョ救出ガイド**」(2019年3月発売): 「**食べてうつぬけ**」のエッセンスを凝縮するだけでなく、鉄欠乏に関する最新情報も掲載。鉄欠乏で理解すべき「**炎症**」を詳しく紹介。新しいマンガで、女性と子どものココロの不調回復例をわかりやすく解説。テケジョ脱出のための25個のレシピ掲載の実践編。

それぞれに、特徴があり、3冊読むと筆者のいう「**栄養精神医学**」の基本が網羅できる。



amazon logo, QR code, and text: 情報満載な辞書的1冊! 食べてうつぬけ

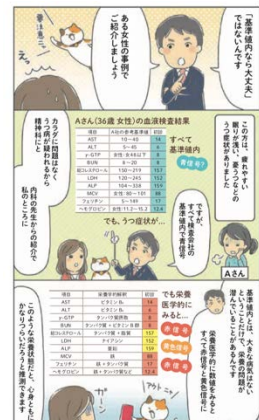
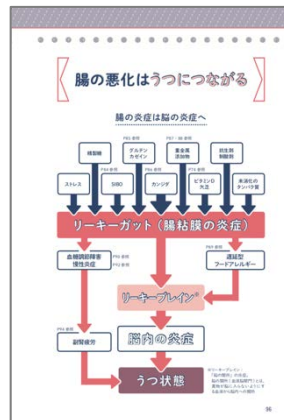


Table titled '栄養型うつ' showing blood test results for various markers like AST, ALT, GTP, BUN, etc.



QR code and text: 腸内環境と栄養解析! うつぬけ食事術



QR code and text: レシピ満載! 炎症対策も! 救出ガイド