



サプリメントを頑張っているのに、 なぜ血液検査は良くなるのか？

鉄、銅、そして腸内環境が解き明かす「治らない」の本当の理由

あなたの現状チェック



血液検査の悩み

- ✓ ヘモグロビン（Hb）が上がらない
- ✓ フェリチンが動かない
- ✓ MCV・MCHが低いまま
- ✓ トランスフェリン飽和度が低い
- ✓ CRPがわずかに高い
- ✓ アルブミンが低め
- ✓ ビタミンB12または葉酸が低い

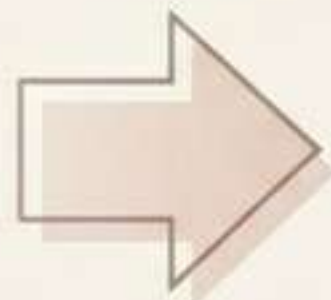


自覚症状の悩み

- ✓ 慢性的な疲労が抜けない
- ✓ 朝からだるい
- ✓ 手足が冷える
- ✓ 立ちくらみがある
- ✓ 胃がもたれる（肉で重い）
- ✓ 睡眠が浅い
- ✓ 生理量が多い／長い

鉄もプロテインも摂っているのに、なぜ？ その謎を解明します。

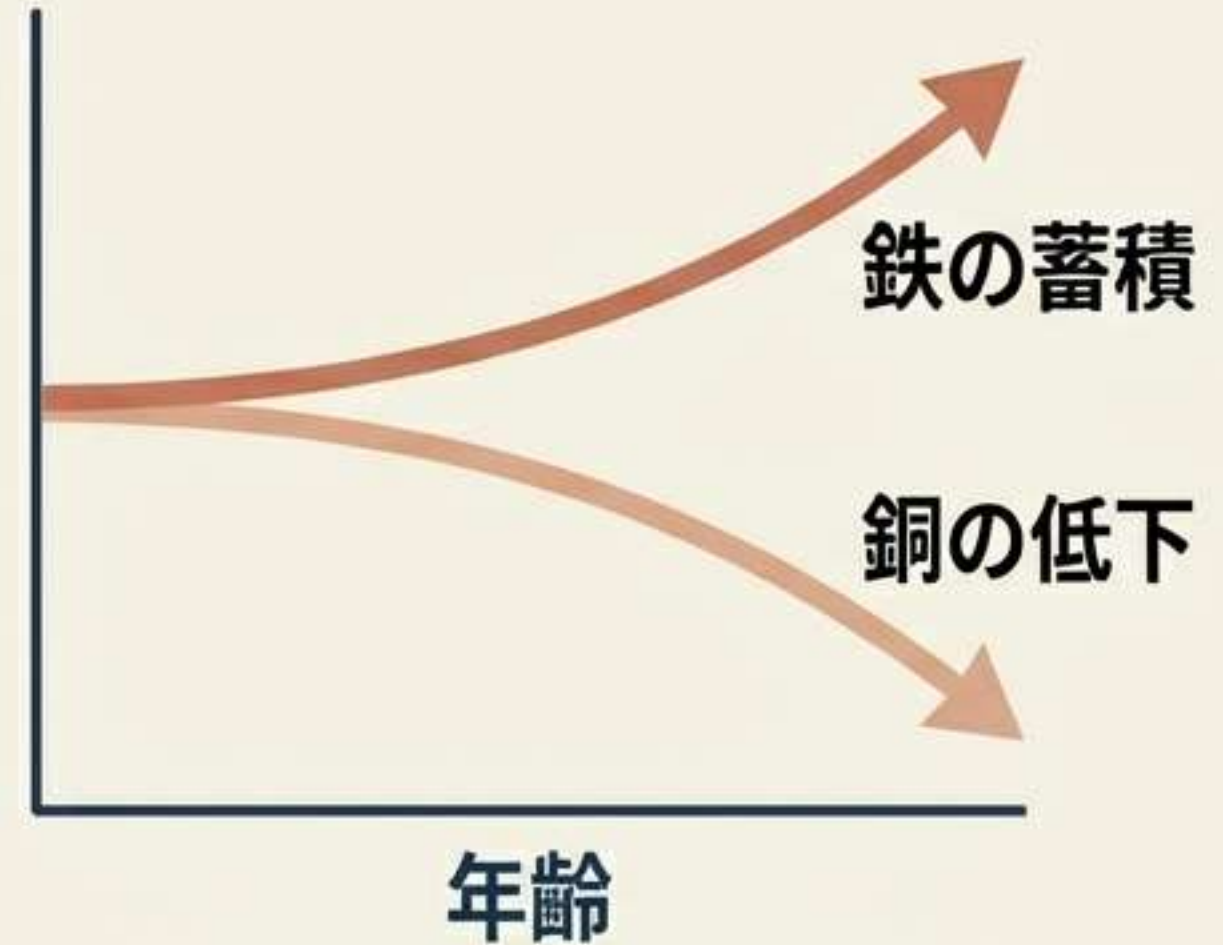
鉄の基本：むき出しの鉄は「サビ」を生む



- 鉄は活性が強いミネラル。多すぎると体内で酸化（サビ）を起こす危険な存在。
- 体は鉄をむき出しで放置しません。必ずタンパク質の“お弁当箱”に収納して安全に運びます。
- ヘモグロビン = ヘム（鉄） + グロビン（タンパク質）

鉄代謝は「鉄だけ」を足しても解決しません。

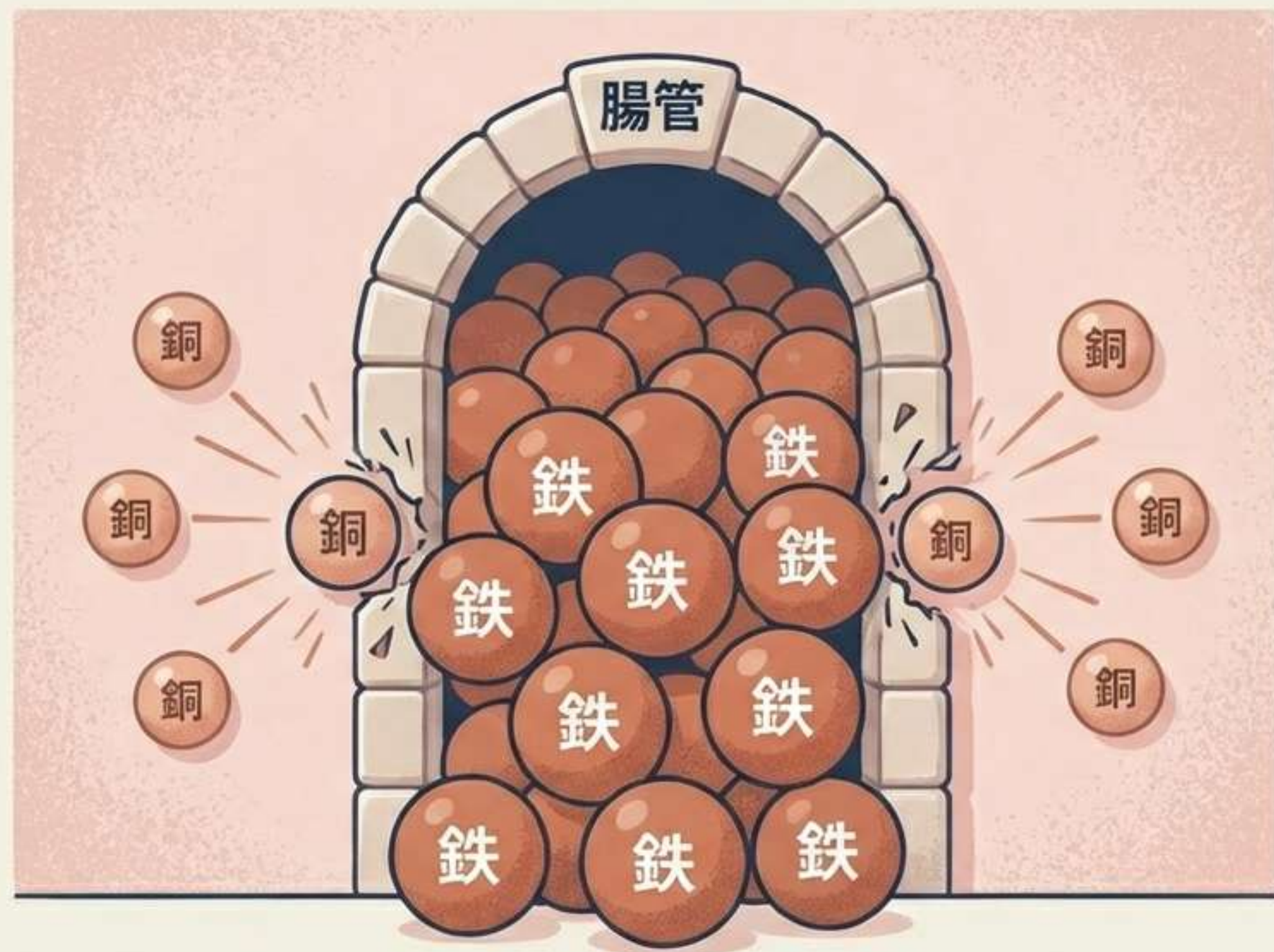
もう一つの主役「銅」：鉄を運ぶ必須のドライバー



- 銅は鉄の運転手：「セルロプラスミン」というタンパク質を機能させ、鉄を必要な場所へ運びます。
- 加齢によるアンバランス：年齢とともに、鉄は体内に蓄積しやすく、銅は低下しやすくなります。

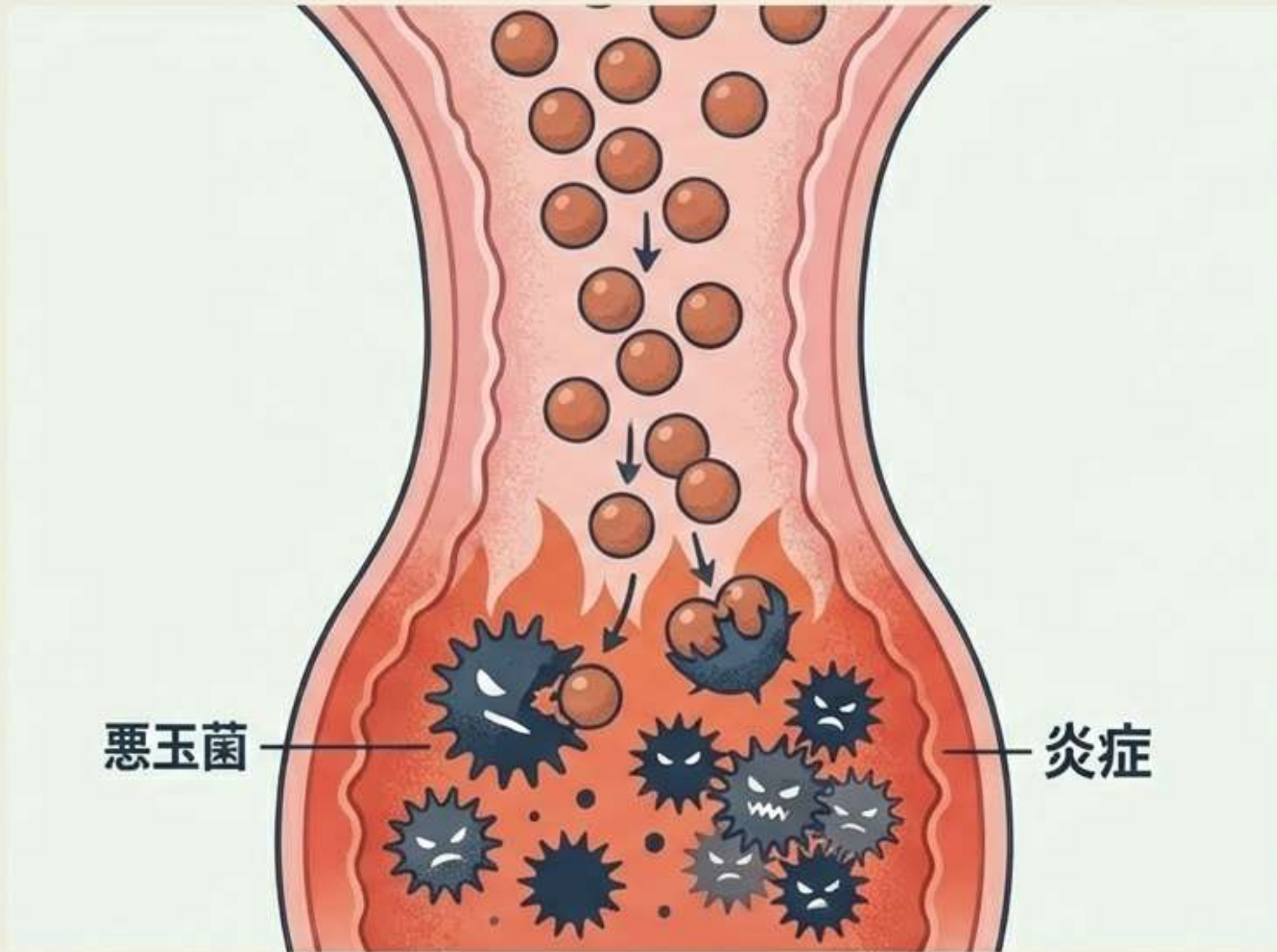
あなたに足りないのは「鉄」ではなく、鉄を扱う「銅の構造」かもしれません。

吸収の座を奪い合う「鉄」と「銅」



- 鉄と銅は、腸内で吸収される「入り口」が同じです。
- 過剰な鉄の摂取は、銅の吸収を競合的に邪魔してしまいます。
- 鉄を無理に入れれば入れるほど、鉄を運ぶための「銅」が不足するジレンマに陥ります。

腸内環境の崩壊：未吸収の鉄が「悪玉菌の餌」になる



- 腸内に残った吸収しきれない鉄は、悪玉菌の大好物です。
- 鉄を食べて増殖した悪玉菌が、腸内環境を崩し、腸の粘膜に「炎症」を引き起こします。
- 腸が荒れることで、さらに栄養の吸収力が落ちていきます。

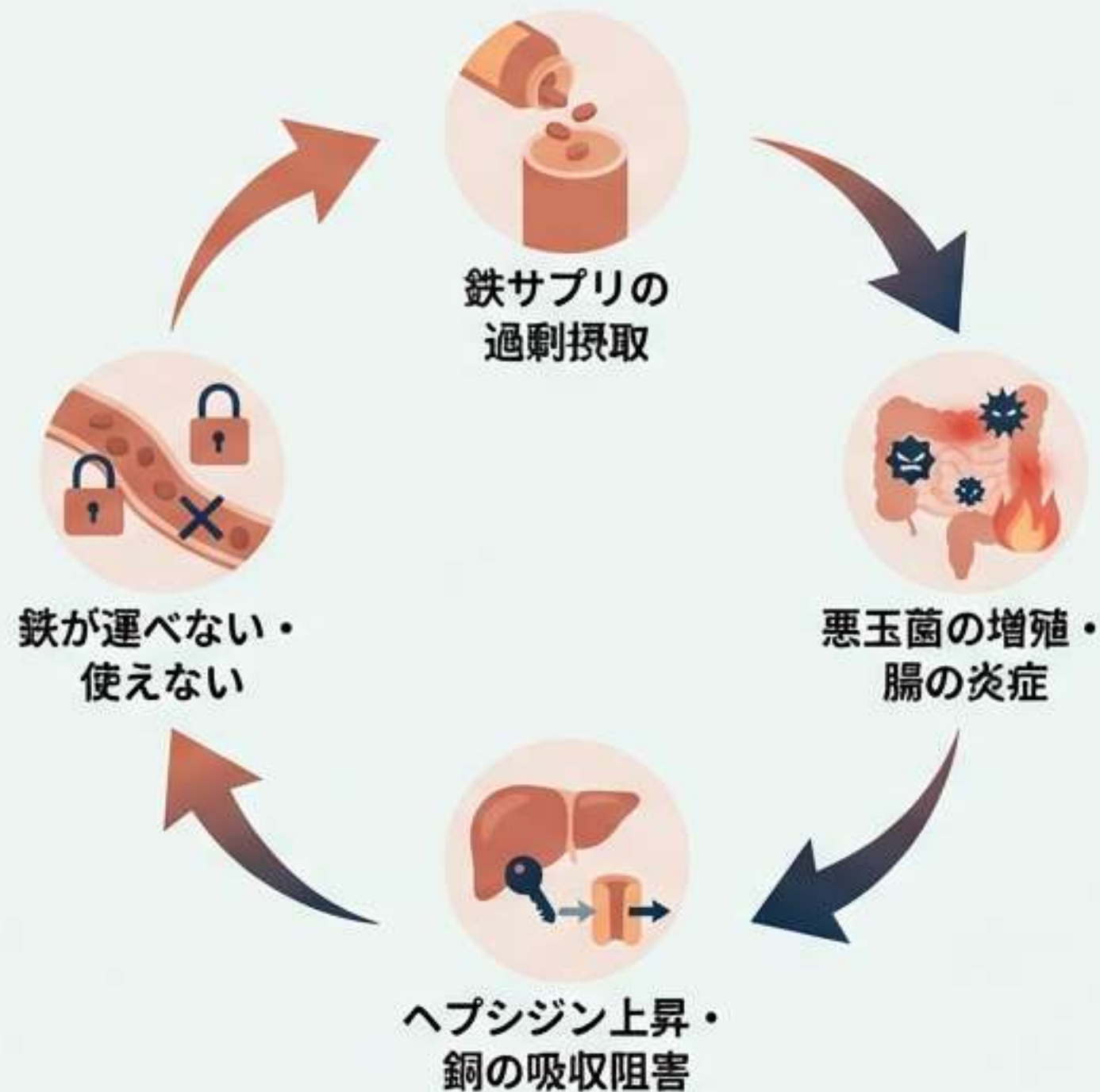
ヘプシジン：体が自ら鉄に「ロック」をかける時



- 腸の炎症を察知すると、肝臓から「ヘプシジン」というホルモンが上昇します。
- 体の防衛本能：細菌に鉄を奪われないよう、腸からの鉄吸収と体内からの鉄放出をストップさせます。

鉄を入れても、炎症がある限り体は「使わせない」ように鍵をかけてしまいます。

サプリが効かない「悪循環」の正体

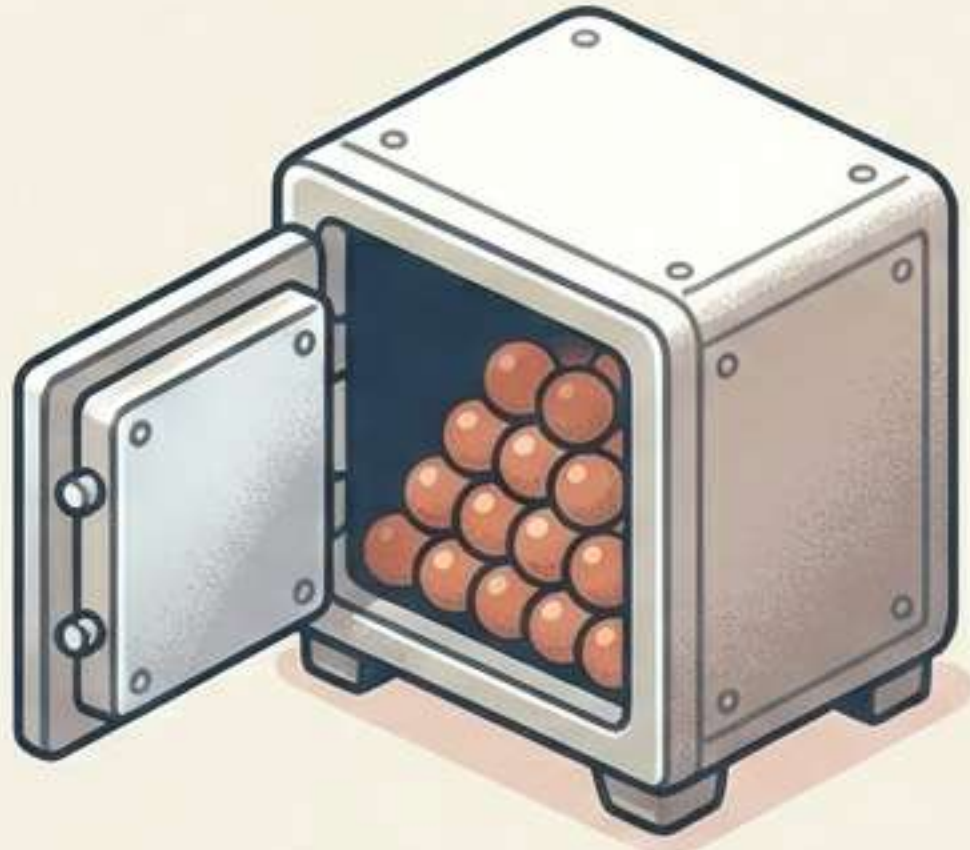


鉄が足りないのではなく、鉄が使えない「環境」が出来上がっているのです。

血液検査の落とし穴：「フェリチン」の罠



健康なフェリチン



CRP（炎症反応）
によるロックダウン



- 「フェリチンが正常＝鉄が十分に機能している」とは限りません。
- フェリチンは体に炎症があると増えるタンパク質でもあります。
- CRP（炎症反応）が高い状態でフェリチンも高い場合、それは鉄の健康な貯金ではなく、炎症による「ロックダウン状態」のサインです。

「足し算」の栄養学の限界

鉄 ~~+~~ タンパク質 ~~=~~ 健康

- 「鉄が不足なら鉄を足す」「タンパク質不足なら補う」。このアプローチは決して間違いではありません。
- しかし、私たちの身体は単なる計算式ではありません。
- 材料を揃えるだけでは、機能しない現実があります。

人体の現実にはシビアな【掛け算】で動いている：MBD身体OS

[材料]

×

[腸の吸収力]

×

[肝臓の合成力]

×

[体内の炎症状態]

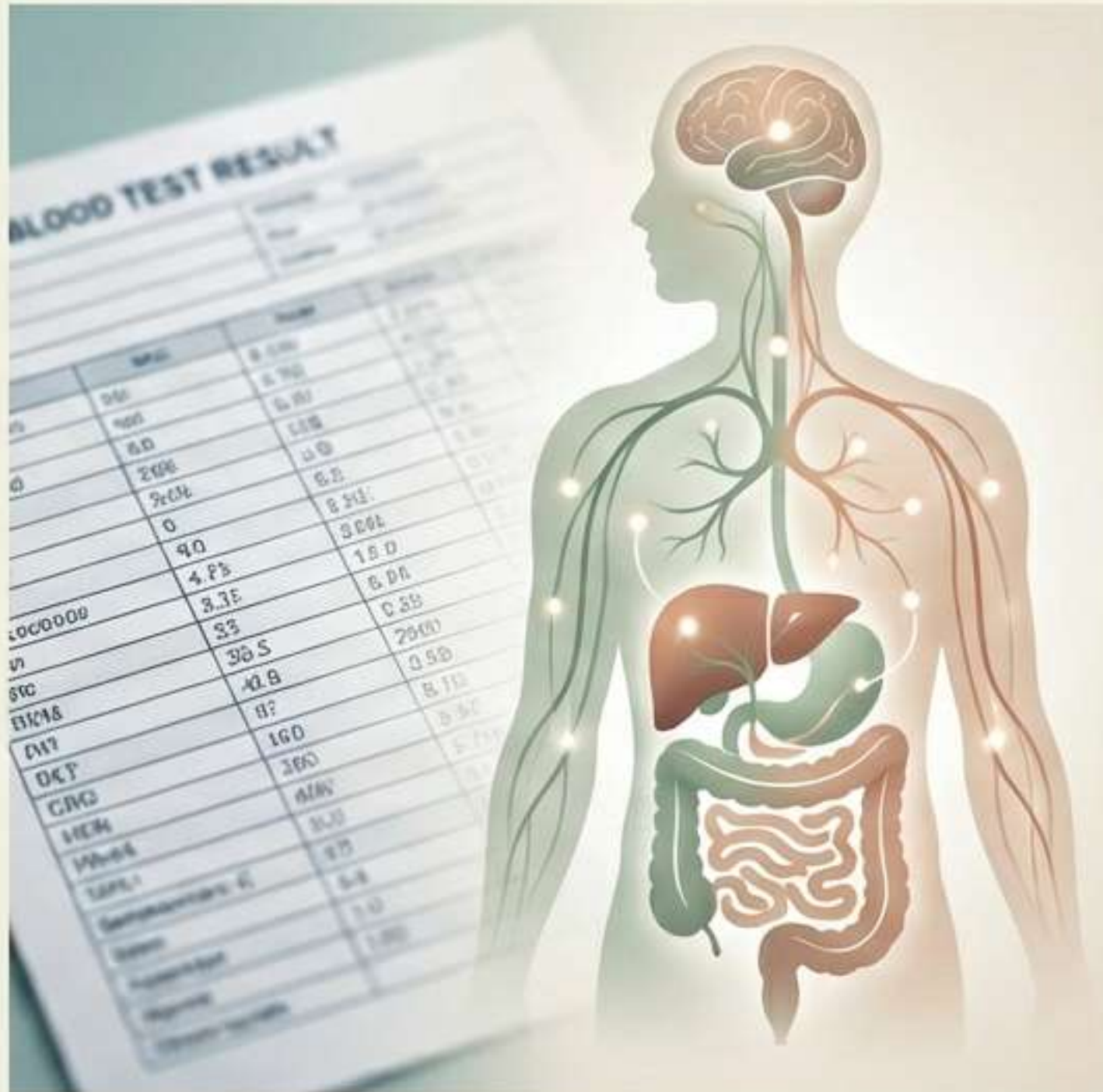
×

[自律神経環境]

= 血液の健康

どんなに素晴らしいサプリメント（材料）を取り入れても、土台となる体の環境（MBD身体OS）のどこかが「ゼロ」であれば、結果はゼロになります。

20年以上の臨床現場で見てきた真実



- 血液検査の数値は、あくまで「結果」であって「原因」ではありません。
- だからこそ、ただ鉄を増やす前に、その人が持つ“環境（MBD身体OS）”を徹底的に見ます。
- 腸の状態、自覚のない慢性炎症、自律神経の過緊張。これらを見無視して改善はあり得ません。

「足す」前に「整える」

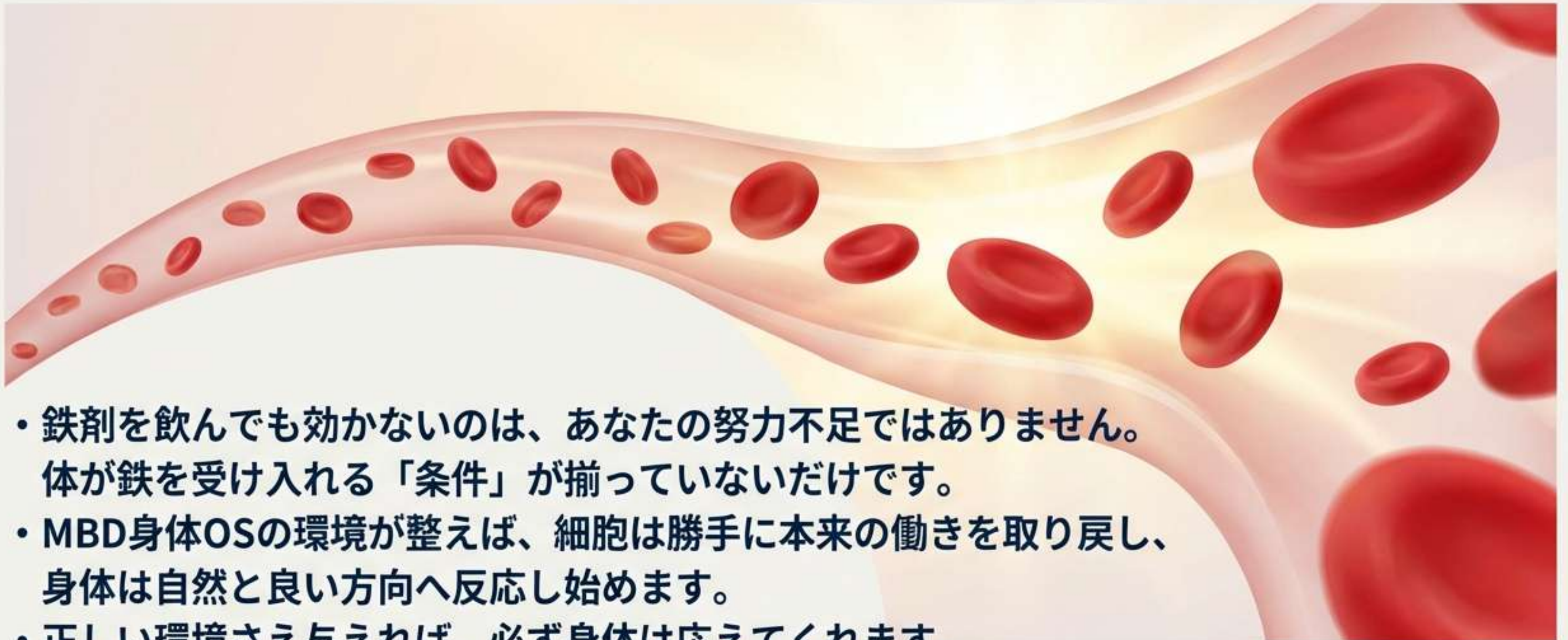


足りないものを探すのを、一度やめてみませんか。

- 腸の荒れを整える。
- 見えない炎症を鎮める。
- 神経系の緊張を解く。

一般的な栄養学に、環境を整える「食養生」の知恵を掛け合わせるのが最短ルートです。

あなたの身体は、決して壊れていない。



- 鉄剤を飲んでも効かないのは、あなたの努力不足ではありません。体が鉄を受け入れる「条件」が揃っていないだけです。
- MBD身体OSの環境が整えば、細胞は勝手に本来の働きを取り戻し、身体は自然と良い方向へ反応し始めます。
- 正しい環境さえ与えれば、必ず身体は応えてくれます。