

【四條畷ヒルクライムデュアスロン競技者特典】

関西医科大学健康科学センター監修アスリート健康チェックを無料でご提供
健康のために、トレーニングのために食事のバランスを考えているあなたへ

ビタミンやカロリーなどを意識していても、環境や体質により栄養の吸収は人それぞれ異なります。

現在の体調をチェックして逆算しながら、あなたのパフォーマンスを最大限活かす必要な栄養の取り方を導く画期的なアスリートチェックです。

チェックは携帯で簡単。

- ①四條畷ヒルクライムデュアスロン大会に参加申請。 ↓
- ②あなたのメールアドレスへチェックシートのWEB アドレスが届きます。 ↓
- ③チェックシート要綱にチェック 携帯でも可能です。(お名前のご記入を忘れずに！)
チェックシートの締め切りは10月14日となります。 ↓
- ④競技当日のレース終了後、緑の文化園内にあるアイアイランドの受付にて、チェックシートの結果をお渡しいたします。その時にお名前を受付スタッフにお伝えください

*注意事項

- ・必ずお名前をご記入ください。お名前がないものは受け渡しできませんのでご了承ください。
- ・ご記入いただきましたアスリートチェック結果データは、関西医科大学健康科学センターで必要なセキュリティ対策を講じ、厳重に管理致します。尚、お名前・生年月日を除いた情報は今後の医療・健康の発展のため、参考にさせていただく場合がございます。
- ・ご記入いただいたデータが届いてない場合はチェックシートの結果をお渡しできませんのでご了承ください。
- ・このチェックシートの特典は任意で実施致します。興味のある方は是非ご利用くださいませ。

(例) KMU オーバートレーニングチェックシート



ふりかな

お名前: 性別: 男・女 生年月日(西暦): 年 月 日 (歳)

身長: cm 体重: kg 競技種目:

■ 下記の中から当てはまる項目にチェック ✓ を入れて下さい ■

1004	居眠りすることが多い	
1006	いらいらすることが多い	
1009	音に過敏である	
1015	協調性がなくなっている	
1016	緊張しやすい	
1023	思考力の低下を感じる	
1026	集中力の低下を感じる	
1052	強い不安感がある	
1054	服装や体裁を気にしなくなる	
1057	寝付きが悪い、夜に目が覚める	
1063	物忘れが多くなってきている	
1078	くよくよする事が多い	
1086	注意力が散漫になる	
1091	物事に無関心になっている	
1105	目が充血しやすい	
1111	目が疲れやすい	
1112	視力が低下してきている	
1113	暗い所での視力が低下している	
1127	目がしょぼしょぼする	
1135	瞼が痙攣することがある	
1136	下瞼の赤みが少ない	
1210	味や臭いが判らなくなる	
1227	舌が乾きやすい	
1301	口内炎になりやすい	
1503	唇が爛れて痛む	
1504	唇の知覚が異常になる	
1510	下唇がよく震える	
1608	歯茎が弱り、出血しやすい	
1801	皮膚が急に衰えたと感じる	
1811	傷が治りにくい	
1813	湿疹、蕁麻疹が得意やすい	
1826	あせもが得意やすい	
1902	爪に縦すじができる	
1921	爪の伸びが悪い	
1922	爪が割れやすい	
1924	爪に白斑が出来る	
2001	抜け毛、脱毛が多い	
2005	髪がぼさぼさになる	
2007	フケが多い	
2101	手足がよくしびれる	
2103	手足が痙攣することがある	
2109	かかとと足が痛む	
2110	足がぼてる	
2111	手足がむくむ	

2113	手足が冷える	
2117	手足がよく痛む	
2120	手、指が震えることがある	
2201	筋肉が弱っている感じがする	
2203	筋力が低下していると感じる	
2207	筋肉が痛む	
2209	筋肉がだるく感じる	
2305	肩がよくこる	
2306	腰がよく痛む	
2307	関節がよく痛む	
2310	肩、背中、腰がこる	
2312	関節が弱くなったと感じる	
2403	ふらついて倒れそうになることがある	
2407	痙攣がよく起こる	
2410	運動能力が低下したと感じる	
2502	疲れやすい	
2506	病気しやすい	
2507	体調の回復が遅い	
2510	冷え性である	
2515	寒さに弱い	
2516	夏負けしやすい	
2517	日射病になりやすい	
2518	のぼせることが多い	
2519	乗り物に酔いやすい	
2520	朝起きにくい	
2521	アルコールに弱いと思う	
2522	微熱がよくでる	
2523	発汗しやすい	
2524	すぐにスタミナがなくなる	
2525	風邪をひきやすい	
2607	不整脈が時折発生する	
2609	動悸が起こりやすい	
2701	頭痛がする	
2703	めまいがする	
2802	食欲不振が続いている	
2803	吐き気をもよおすことがある	
2812	よく下痢をする	
2813	よく便秘になる	
2814	便秘と下痢が交互にくる	
2818	胸やけすることがある	
2820	ガスが多くでる	
2902	体重が減っている	

以上でチェック終了です。

チェック項目から、不足している栄養素やパフォーマンスへの影響が分析されます。

結果サンプル

PHP Health Signal Analyzer 分析結果(ビタミン・ミネラル概況考察)

お客様ID:sample-a お客様名:サンプル-アスリート 性別:男性 年齢:26 種目名:サッカー/キーパー 補正対応:基本
◆ 欠乏栄養素(ビタミン・ミネラルなど)
あなたの自覚症状から不足栄養素内容とそのレベルおよびこれらの栄養素の不足状態の継続により、危険さの内容等について分析結果を下記に標記しました。

申告された自覚症状	【不足栄養素】			
	対象栄養素名	充足	境界	欠乏
いろいろなことが多い	ビタミンE(15)			●●●●●●●●●●●●●●
緊張しやすい	マグネシウム(12)			●●●●●●●●●●●●●●
集中力の低下を感じる	カルシウム(12)			●●●●●●●●●●●●●●
決断力が乏しいと思う	ビタミンB1(11)			●●●●●●●●●●●●●●
注意力が散漫になる	ビタミンC(9)			●●●●●●●●●●●●●●
手足がよくしびれる	ビタミンB12(7)			●●●●●●●●●●●●●●
筋力が低下していると感じる	パントテン酸(7)			●●●●●●●●●●●●●●
関節がよく痛む	ナイアシン(6)			●●●●●●●●●●●●●●
運動能力が低下したと感じる	カリウム(6)			●●●●●●●●●●●●●●
すぐにスタミナがなくなる	鉄(6)			●●●●●●●●●●●●●●

【危惧すべきリスクファクター】	
筋力系維持 (16)	●●●●●●●●●●●●●●
疲労回復 (15)	●●●●●●●●●●●●●●
集中力低下 (10)	●●●●●●●●●●●●●●
瞬発力低下 (8)	●●●●●●●●●●●●●●
骨格系維持 (7)	●●●●●●●●●●●●●●
持久力低下 (5)	●●●●●●●●●●●●●●
効果的減量 (5)	●●●●●●●●●●●●●●

【消耗要因】	
アルコール類の飲み過ぎでないですか	●●●●●●●●●●●●●●
高齢者ですか	●●●●●●●●●●●●●●
強いストレスを受けていませんか	●●●●●●●●●●●●●●
甘い物をよく食べますか	●●●●●●●●●●●●●●
寝眠が乱れていますか	●●●●●●●●●●●●●●

欠乏と類推された栄養素、また欠乏境界域の栄養素および充足レベルと言えど境界域の栄養素をレベル表示も含めて表記します。

欠乏栄養素の摂取改善がなされない場合、欠乏栄養素が関与して引き起こす可能性のある系統別のリスクとそのレベルを表示します。

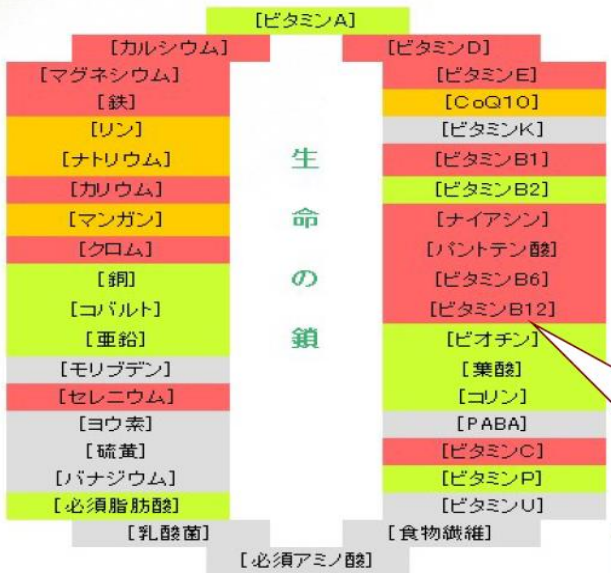
栄養素が消耗していると考えられる。または摂取しているにも関わらず欠乏していると考えられる。分析された栄養素を、栄養素毎の拮抗作用や消耗要因項目と照合して考えられる消耗要因を示します。

アスリートとして、チェック、申告された体調不全内容やパフォーマンス低下内容が表記されます。

また、パフォーマンス向上のための栄養摂取計画などのアドバイスを提供できます。

PHP Health Signal Analyzer 分析結果(相乗・拮抗/生命の鎖)

お客様ID:sample-a お客様名:サンプル-アスリート 性別:男性 年齢:26 種目名:サッカー/キーパー 補正対応:基本
◆ 微量栄養素の摂取計画
栄養素摂取にあたっては下図「生命の鎖」を参考に、かつ相乗、拮抗作用コメントも参考にされ、摂取される事をお勧めします。



- ・ Bコンプレックスとは、ビタミンB1、B2、B3、B5、B6、B12、ピオチン、葉酸などの全体を表わす。これらは、相互に拮抗していますので、独りで摂取よりBコンプレックスとした方が、より効果的です。
- ・ ビタミンCはタバコ1本の喫煙で約35mgを損失します。禁煙が無理な方は、少なくとも(喫煙本数×25mg) + 100mgの摂取を切望します。
- ・ ビタミンEは、ビタミンCと同様、喫煙者にとって必須の栄養素であると言えます。
- ・ ビタミンDは、食事やサプリメントからの摂取の他、太陽光線が皮膚の脂肪に作用して合成をしますので、適度な日光浴も必要とお考えください。

カルシウムとマグネシウムは、2：1の割合で摂取すると吸収に良いとされています。

“生命の鎖”の横に、備考として欠乏していると分析された栄養素の補給に関する解りやすいアドバイスも明示してあります。

栄養素ごとの拮抗と相乗効果を付加し、各栄養素は鎖のように繋がっていて、ひとつでも欠けるとバラバラになって壊れること(健康維持が出来ない状態)を図案化したものです。

色の説明: 背景色で栄養素の種類を表しています。
同時摂取栄養素 欠乏栄養素 境界栄養素