

目次

第1章 産婦人科領域をしている理由

まえがき 2

31歳で初めて妊娠した子どもが亡くなる

胎児性の病で新生児死を経験し、35歳以上で急激に上がる染色体異常という

キーワードに突き動かされ妊活妊婦鍼灸師の道を歩みはじめる

天使ママ経験からもたらされた産婦人科領域の病院と鍼灸師の連携のあり方

55

47

16

第2章 子どもの頃から太る痩せるを繰り返す

小学4年生から毎年肥満児検診に通う。病院での栄養指導では痩せない
——
中学2年生の春72kg、秋までに50kgへ減量。両想い。

22kg痩せても生理不順にはならなかった

63

華のモテモテ高校生活。

音大受験から徐々に太り、自衛隊、消防音楽隊を受験し就職活動の失敗

67

第1子妊娠時も第2子妊娠時も肥満体から妊娠、

第2子出産時に母子ともに命がけの出産

70

第3章 食と健康について

「なんでなおちゃんのママはおばばなの？」老化は糖化（こげ・さび）

産後うつ 成り立ち、そのために妊娠中から必要な栄養素

糖質制限とケトジェニックダイエットの違い

老化しないための必要な栄養素摂取

76

79

83

86

第4章 幸せ体質になれる 「東洋医学時間割」

「好きな食べ物でわかる不足酵素」

受精に適する東洋医学時間？！

私たちのカラダは自然界の変化を味方にできます

好きな食べ物でわかる不足酵素チェック

どう改善？ 腸脳関係を使って気軽に解決

90

109

111

116

食べてはいけないと禁止されるとつらいから、逃げ道を作っている

あとがき 120

謝辞 122