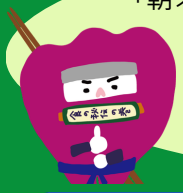
令和8年12月号

Kaminomae Miracle Recipe
神の前ミラクルレシピ

神の前
キッズデンタルパーク
令和8年12月発行
栄養士

テーマ 副腎疲労とコルチゾール

「朝スッキリと起きられない」「しっかり休んだはずなのに疲れが取れない」「急に甘いものが欲しくなる、イライラしやすい」このような原因のわからない心身の不調に悩まされていませんか？



現代社会で多くの方が抱えているこれらの不調の背景には、ストレスと深く関わる臓器「副腎」のケア不足が隠れているかもしれません。
今回は、「副腎疲労」のメカニズムと「ビタミンC」の関係についてご紹介します。

1 「副腎疲労」の本当の姿とは？

「副腎疲労」という名前から「副腎そのものが使い果たされてボロボロになっている」と思われがちですが実は違います。
本当の原因は**「脳と副腎を結ぶ連絡網が途切れてしまった状態」**です。



脳がストレスで疲れ果てる：長期間のストレスで指示を出す「脳」が疲弊します。

命令が副腎に届かなくなる：脳から副腎への命令が遮断されます。

ホルモンが出なくなる：命令が届かないため、副腎は抗ストレスホルモン「コルチゾール」を出せなくなってしまいます。

つまり、副腎という部分のみの不調ではなく**「脳と副腎のチームワーク不全」が不調の正体**です。

2 コルチゾールが減るとどうなる？

コルチゾールは、体をストレスから守り、血糖値やエネルギーを一定に保つ「元気の源」です。
これが減ると、体はSOSサインを出します。

エネルギー切れ症状

・朝すっきり起きられない　/　・日中だるい
・甘いものカフェインがやめられない

イライラ・緊張症状（アドレナリン過剰）

・急にイライラする　/　・焦りを感じる
・肩こりや背中の張りが強い　/　・眠りが浅い

コルチゾールが足りなくなると、体はかわりに「アドレナリン」を無理やり出そうとするため、心も体もピンと張りつめた状態になってしまいます。

3 副腎を元気にする！「ビタミンC」が必要な理由

脳と副腎の連絡網を整え、副腎の働きをサポートするために最も重要な栄養素が「ビタミンC」です。

実は**副腎は体の中で最もビタミンCが集まっている場所**です（血中の約150倍の濃度）。
ストレスと戦ってホルモンを作るたびに大量のビタミンCが消費されます。

臨床データでも**高濃度のビタミンCや栄養補給を行った方の約63%で倦怠感や症状の改善が見られた**と報告されています。

【参考文献・資料提供】
※本記事の一部データ・栄養情報は株式会社ヘルシーパスの提供資料を参考に作成しています。

吸収率が違う！✨「ヘルシーパス　リポソームビタミンC」

副腎に届けるためには、「しっかり体内に吸収されるビタミンC」を選ぶことが大切です。
一般的なビタミンCサプリは一度にたくさん摂ると排出されやすいですが、当院で取り扱っている「ヘルシーパスリポソームビタミンC」は特殊なナノカプセル（リポソーム）技術を採用しています。

おすすめ商品

医療機関専売
ヘルシーパス
リポソーム型ビタミンC
（顆粒：みかん風味）
¥4,800円（税込）



リポソーム型ビタミンC詳細はこちら！

さらにおすすめのポイント

- 胃酸に負けず小腸まで届くため、吸収率が圧倒的
- 血中濃度が高く維持されるため、ビタミンCを最も必要としている副腎や脳へしっかり届く
- お腹に優しく、毎日無理なく続けられる



副腎を元気にするには、下記の方法が効果的です。

「睡眠(夜10時頃までに就寝)」「血糖値を保つ食事(甘い物を控えたんぱく質を摂る)」「リポソームビタミンCでの栄養補給」

自分の症状も副腎疲労かも？と感じた方はお気軽に歯科医師またはスタッフまでご相談ください。

⭐今月のキーワード⭐副腎疲労回復を助ける栄養素は「ビタミンC」