eat+ × TAKANAWA GATEWAY Clinics 睡眠・呼吸器
医療法人社団 M-FOREST

ひとりひとりのゴールへ向けて伴走サポート

医師の診察と管理栄養士による栄養指導でカラダを変える

睡眠の質改善コース

寝つきの悪さや中途覚醒といった睡眠のお悩みに対し、時間栄養学に基づきアプローチします。
食事や生活習慣を見直すことで、質の高い眠りに適した身体作りをサポート。一時的な対処ではなく、
健やかな習慣を定着させ、将来にわたって自ら体調を管理できる状態を目指すコースです。

睡眠の質改善　中途覚醒

プログラムの内容：管理栄養士によるオンライン面談
専用アプリでのチャットサポート
食事分析、検査（身長、体重、血圧測定）

33,000円/月　期間：3ヶ月
3ヶ月の総額　99,000円

※ご希望に合わせて延長可能

睡眠・減量・肥満改善コース

睡眠時無呼吸症候群の一因ともされる肥満に対し、栄養学の理論に基づきアプローチします。筋肉の減少を抑えつつ健康的に体重を落とすことで、質の高い眠りに適した身体作りをサポート。一時的な減量ではなく、
リバウンドしにくい食習慣を定着させ、自ら健康を管理できる状態を目指すコースです。

睡眠の質改善　ダイエット　食習慣改善

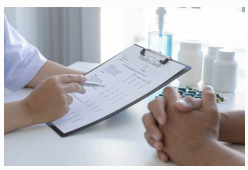
プログラムの内容：管理栄養士によるオンライン面談
専用アプリでのチャットサポート
食事分析、食行動質問表
検査（身長、体重、採血、血圧測定）

39,600円/月　期間：3ヶ月
3ヶ月の総額　118,800円

※ご希望に合わせて延長可能

マンジャロ併用 睡眠・減量・肥満改善コース

※マンジャロ：持続性GIP／GLP-1受容体作動薬



睡眠・減量・肥満改善コースのアプローチに加え、マンジャロを併用し、より効率的な減量をバックアップします。
減量効果を高めることで、睡眠時無呼吸症候群に対する効果の向上も期待できます。副作用にも配慮しながらリバウンドしにくい食習慣の定着を多角的に支えるコースです。

睡眠の質改善　ダイエット　食習慣改善　減量効果

プログラムの内容：管理栄養士によるオンライン面談
専用アプリでのチャットサポート
食事分析、食行動質問表
検査（身長、体重、採血、血圧測定）

39,600円 +マンジャロ代/月
※マンジャロの詳細は以下料金表を参照
※ご希望に合わせて延長可能
期間：3ヶ月
3ヶ月の総額　167,400円~

マンジャロ用量	マンジャロ単独	栄養指導併用 マンジャロ特別価格
2.5mg	18,000円	16,200円（▲1,800円）
5mg	28,000円	25,200円（▲2,800円）
7.5mg	42,000円	37,800円（▲4,200円）
10mg	58,000円	52,200円（▲5,800円）

※薬剤の処方や用法用量は、医師の診断に基づき決定いたします。
※表の料金は4本（1ヶ月分）

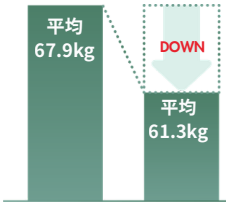
※自費診療の相談のみになった場合は診察料3,300円がかかります。
※表示価格は全て税込です。

eat+

データに基づく食事サポート

\ eat+をご利用した多くの方が減量に成功しています /

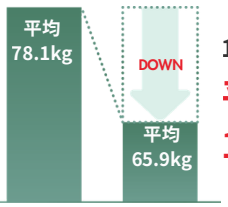
食事指導：90日（3ヶ月）



90日間で
平均 6.6kg減！

最大 16.7kg減

食事指導：180日（6ヶ月）



180日間で
平均 12.2kg減！

最大 21.8kg減

サポートを受けた患者様からの声

- 自分に合った食事の選び方が、わかるようになりました。
- 具体的でわかりやすく、すぐ実践できました！
- 食事が整い、生活の中でも続けやすくなりました。

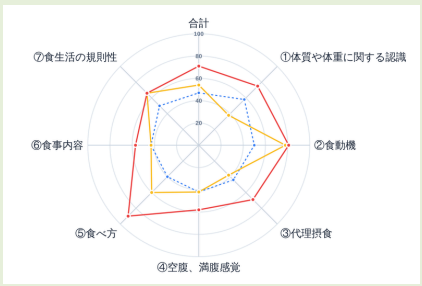
食事サポートの特徴

専属の管理栄養士がサポート

専属の管理栄養士が担当し、
一人一人の目的に合わせた食事サポートを行います。

管理栄養士による食事分析

現状の食事を数字で可視化。
課題やリスク見つけることができます。



食行動質問表

質問に答えるだけで、
「食事のクセ」「認識のズレ」を可視化。(一部コースのみ)

自由診療だからできる充実したサポート

- 週3回チャットで いつでも相談できる
- 食事のフィードバックが定期的にもらえる
- 月2回の面談でしっかりサポート
- 食事分析など、データでしっかり管理

3ヶ月サポートの流れ

1ヶ月目
- クリニックに来院
  検査
  -身長,体重測定,血圧測定,（採血）
- オンライン面談　オンライン面談
- 管理栄養士とのオンライン初回面談
- 食事サポート開始

2ヶ月目
- クリニックに来院
  検査
  -身長,体重測定,血圧測定
- オンライン面談　オンライン面談
- ・オンライン面談：月2回
  専属の管理栄養士と面談

3ヶ月目
- クリニックに来院
  検査
  -身長,体重測定,血圧測定,（採血）
- オンライン面談
- ・チャット（週３回）
  お食事記録をもとにチャットでサポート
  記録はアプリに写真を送るだけ◎

4ヶ月目以降
- クリニックに来院
- 最終面談

1ヶ月目：食事分析・食行動質問表（一部コース）
ご自身の現状を数値化して把握

3ヶ月目：食事分析・食行動質問表（一部コース）
3ヶ月の変化を数値で比較

3ヶ月サポート終了後、ご希望に合わせて期間の延長も可能です。3ヶ月目の最終の面談でご希望をお伝えください。

eat+

“食事”から
睡眠を整えませんか？

眠れない、疲れが取れない、朝すっきり起きられない…
そのお悩み、食事や生活習慣の乱れが関係しているかもしれません。

こんなお悩みありませんか？

- 寝ているのに**疲れが取れない**

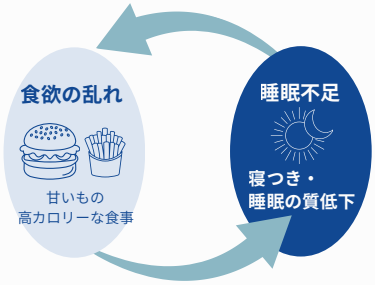
- なかなか**寝付けない**

- 途中で**目が覚める**

- 朝スッキリ**起きられない**

そのお悩み、「食事」が原因かもしれません。

睡眠 と 食事 は、
互いに影響しあう関係です。



こんな習慣ありませんか？

- ☑ 朝ごはんを食べない
- ☑ 夜遅くに食事を摂る
- ☑ 脂っこい食事が多い
- ☑ 寝る前によくお酒を飲む
- ☑ 日中なんとなく眠い、だるい
- ☑ 体重が増えてきた
- ☑ 便がすっきり出ない

食事の内容・タイミングが乱れると

- 食欲ホルモンが乱れる
- 太りやすくなる
- 生活習慣病リスクが上がる
- 腸内環境が乱れる

「睡眠の悩み」と「体型の悩み」はつながっています。

食事を整えることで、睡眠の質も変えることができます。

＼あなたにおすすめのコース／

専属の管理栄養士が
あなたの生活に合わせて
サポート

睡眠の質改善コース

プログラム内容

- 管理栄養士によるオンライン面談（月2回）
- 専用アプリでのチャットサポート（週3回）
- 食事分析、検査（身長、体重、血圧測定）

専属の管理栄養士がつくメリット

専属の管理栄養士が伴走サポート

あなたの目標や生活に合わせて継続サポート。

睡眠に影響している原因を見える化

食事記録や検査データをもとに今の生活習慣に合わせて改善点を具体的にアドバイス。

無理なく続けられる改善プラン

日常に取り入れやすい方法で整える習慣を身につけられます。

時間栄養学に基づいた食事サポートで、質の高い眠りに適した身体作りができる

睡眠改善は一時的な対策ではなく、日々の食事と生活の積み重ねです。これから先も役立つ“整え方”が身につきます。

3ヶ月コース

33,000円/月

3ヶ月の総額　99,000円

※表示価格は全て税込です。

まずは無料カウンセリング

お気軽にご相談ください

公式LINE
無料カウンセリングの
お申込みはQRコードから

デジタル版チラシ
スマホでもご覧いただけます

eat+

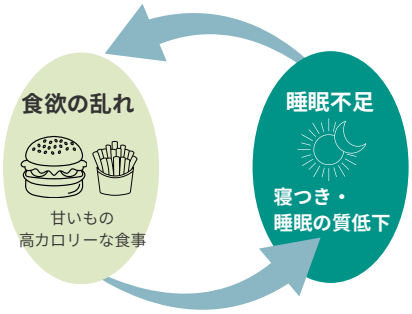
“減らす”だけではなく、
整えるサポート

睡眠時無呼吸症候群の一因ともされる肥満に対し、栄養学の理論に基づきアプローチします。

食事量を減らすだけでは…

筋肉量が減る ➡ 代謝が低下する ➡ リバウンドしやすい体に

睡眠と食事、肥満は、互いに影響しあう関係です。



食事の内容・タイミングが乱れると

- 食欲ホルモンが乱れる
- 太りやすくなる
- 生活習慣病リスクが上がる
- 腸内環境が乱れる

「睡眠の悩み」と「体型の悩み」はつながっています。

リバウンドをしないためのポイント

- ☑ 極端な制限をしない
- ☑ 筋肉量を落とさない食事
- ☑ 食習慣そのものを見直す

「続かない」
「何をすればいいかわからない」

そんなお悩みも、
専属の管理栄養士が一緒に解決していきます。

一時的な減量ではなく、自ら健康を管理できるようになる
＼あなたにおすすめのコース／

専属の管理栄養士があなたの生活に合わせてサポート

睡眠・減量・肥満改善コース

プログラム内容

- 管理栄養士によるオンライン面談（月2回）
- 専用アプリでのチャットサポート（週3回）
- 食事分析、食行動質問表
- 検査（身長、体重、採血、血圧測定）

専属の管理栄養士がつくメリット

専属の管理栄養士が伴走サポート
あなたの目標や生活に合わせて継続サポート。

データに基づいたアドバイス
食事記録や検査データをもとに今の生活習慣に合わせて改善点を具体的にアドバイス。

無理なく続けられる改善プラン
日常に取り入れやすい方法で整える習慣を身につけられます。

睡眠時無呼吸症候群の一因とされる肥満を改善、質の高い眠りに適した身体作りができる

睡眠改善は一時的な対策ではなく、日々の食事と生活の積み重ねです。これから先も役立つ“整え方”が身につきます。

3ヶ月コース

39,600円/月

3ヶ月の総額　118,800円

※表示価格は全て税込です。

まずは無料カウンセリング

お気軽にご相談ください

公式LINE
無料カウンセリングのお申込みはQRコードから

デジタル版チラシ
スマホでもご覧いただけます

eat+

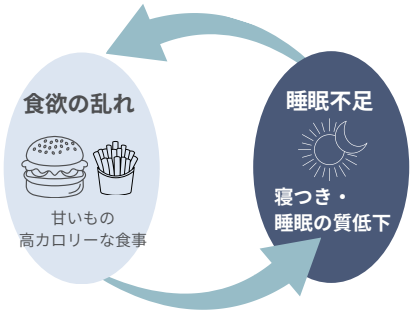
“減らす”だけではなく、
整えるサポート

食事を減らすではなく、整えることで体は大きく変わります。マンジャロを併用し、より効率的な減量をバックアップします。

食事量を減らすだけでは…

筋肉量が減る ➡ 代謝が低下する ➡ リバウンドしやすい体に

睡眠と食事、肥満は、互いに影響しあう関係です。



食事の内容・タイミングが乱れると

- 食欲ホルモンが乱れる
- 太りやすくなる
- 生活習慣病リスクが上がる
- 腸内環境が乱れる

「睡眠の悩み」と「体型の悩み」はつながっています。

リバウンドをしないためのポイント

- ☑ 極端な制限をしない
- ☑ 筋肉量を落とさない食事
- ☑ 食習慣そのものを見直す

「続かない」
「何をすればいいかわからない」

そんなお悩みも、
専属の管理栄養士が一緒に解決していきます。

マンジャロを併用しながら食事を整え、減量、リバウンドしにくい体づくりを

＼あなたにおすすめのコース／

専属の管理栄養士があなたの生活に合わせてサポート

マンジャロ併用 睡眠・減量・肥満改善コース

※マンジャロ：持続性GIP／GLP-1受容体作動薬

プログラム内容

- 管理栄養士によるオンライン面談（月2回）
- 専用アプリでのチャットサポート（週3回）
- 食事分析、食行動質問表
- 検査（身長、体重、採血、血圧測定）

専属の管理栄養士がつくメリット

専属の管理栄養士が伴走サポート

あなたの目標や生活に合わせて継続サポート。

データに基づいたアドバイス

食事記録や検査データをもとに今の生活習慣に合わせて改善点を具体的にアドバイス。

無理なく続けられる改善プラン

日常に取り入れやすい方法で整える習慣を身につけられます。

睡眠の質に関わる肥満改善をサポート、質の高い眠りに適した身体作りができる

マンジャロの副作用にも配慮しながら、リバウンドしにくい食習慣の定着を多角的に支えるサポートを行います。

3ヶ月コース

39,600円
+マンジャロ代/月

3ヶ月の総額　167,400円~

※表示価格は全て税込です。

まずは無料カウンセリング

お気軽にご相談ください

公式LINE
無料カウンセリングのお申込みはQRコードから

デジタル版チラシ
スマホでもご覧いただけます

eat+