

なぜ総合サプリメントが必要なのですか？



ユサナヘルスサイエンス社「ヘルスパック」
13種類のビタミン、12種類のミネラルに加え、体の老化に
対抗する抗酸化物質13種類を含んだ栄養補助食品。

ユサナヘルスサイエンス社は、
創業者兼会長でもあるマイロン・ウェンツ博士が、
自身の専門である微生物学と免疫学に基づく細胞の
研究から、食事だけで必要な栄養素を摂ることは
難しいことを知り、理想の栄養補助食品を
自分で作るべく、1992年に米国で設立された会社です。

総合サプリメントやマルチビタミン・ミネラルが販売されています。その中で米国FDA(米国食品医薬品局)の医薬品を製造することができるところで、「必要な栄養素を十分に手軽に摂る」ことに注目し製造開発されたのが、ユサナヘルスサイエンス社のヘルスパックです。
ヘルスパックは、13種類のビタミン、12種類のミネラルが含まれた栄養補助食品です。さらに、体の老化に対抗する抗酸化物質を13種類含んでいます。

今回は、ひざや腰の健康をサポートする栄養成分であるグルコサミンをご紹介します。

世界でベストな栄養素を体に取り入れて「真の健康」を

日 本食は、ユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、健康に意識の高い人たちからも注目を集め、健康的な評価やイメージが世界に広がっています。そのイメージの向上には、本来、日本人の食生活が多くの野菜・果実や魚介類をバランス良く取り入れ、身体に必要な栄養を食事から十分に摂取できていたことにも寄与しているのです。

今、野菜の栄養素が激減している

ところが、今の日本では、時間に追われた不規則な生活が多くなり、料理に費やす時間も制限されて、外食や加工食品を利用する機会が増えるようになりました。昔の食生活と比べると、麺類やパンなどエネルギーの元となる炭水化物や脂質の摂取が増え、その一方で、ビタミンやミネラルを多く含む野菜・果実や魚介類の摂取が減っています。

そこで、栄養補給を意識して、野菜中心の食事に替えてみることにしましょう。ところが、野菜は、効率性を優先して化学肥料を使用した栽培法などにより、同じ野菜でも30年前に比べると、今のは栄養が激減しています。つまり、以前と同じ栄養を摂るためには、より多くの量を食べなければならぬわけで、それを毎日続けることはあまり現実的ではありません。

ビタミン、ミネラルおよび抗酸化物質の強力タッグ

ビタミンやミネラルが不足した体、この状態を車に例えようと、ガソリンは満タン、でも車を動かすためのいろいろな潤滑油が不足してスムーズに動かない――、そんな状態です。体の潤滑油として体の調子を整えるビタミン、骨や血液をつくるミネラルの摂取には、以前は食事に頼っていましたが、今

Why comprehensive supplements required?



とができます。

同じようにビタミンとミネラルは、互いにチームワークを組むことで力をより発揮できますから、1種類のビタミンを集中して摂るだけでは、十分な力を発揮できません。バランスよくビタミンとミネラルを総合的に摂ることが望ましいと言えます。そこで総合サプリメントが必要となります。

手軽に、バランス良く栄養が摂取できる総合サプリメント

さまざまな店舗などで多くの



Aya Takahashi
サプリメントアドバイザー

高橋 彩

60兆個の細胞をキラキラと輝かせ、笑顔と喜びに満ちあふれた人生を、をモットーに、株式会社A.Style設立。サプリメントアドバイザーとして、講演会、及び健康セミナー開催。

栄養素の「チームワーク」が大切です
体の中でつくることができず、食物からのみ摂取できる必須栄養素は、約40種類あります。

これらの栄養素は、よく「おけ」に例えられます。「おけ」の板が一枚欠けると、水が流れてしまうように、たったひとつの栄養素が欠けただけで、体内の栄養バランス調整・維持が難しくなります。例えば、ビタミンは体の調子を

整え、肌荒れ、手足のしびれ、だるさ、疲労を緩和する働きがあります。ミネラルは、骨格や歯、血液を作り、身体の発達や新陳代謝を助けます。
これら栄養素をバランスよく摂取し、最大限その働きを享受するために、日頃の食事はもちろん、栄養素を補うサプリメントを選択することは賢明な方法です。まずは、ビタミン・ミネラルのバランスのとれた総合サプリメントを摂取することが大切でしょう。



Kenichi Mizusawa
健康指導師(正常分子栄養学) 健康管理士

水澤健一

1967年8月8日生まれ。39歳で1.5型糖尿病(自己免疫型)発症をきっかけに食事や栄養学を学び始める。2011年に食と生活習慣の改善により血糖値がコントロール出来るようになり、薬が一切不要になる。2012年に健康指導師、2013年に健康管理士の資格を取得し、生活習慣病・生活習慣病予備軍の方のための健康パーソナルコーチングを行う。健康リッチ@プロジェクト(<http://www.kenko-shido.com>)を主宰。

この世を去る直前まで健康で

皆さんはご存知でしょうか？
社会保障給付費は年々右肩上がり、財源の捻出に限界が見えています。2011年度の社会保障給付費のうち、「医療」が3兆6

3.4億円(31.7%)、対前年度比が3.5%と増加しています。国民一人ひとりが、「自分の健康は自分で守る」という意識を持って行動することが、健康をつくり、その結果、無駄な医療費を使わないことにつながります。一人ひとりがこの世を去る直

前まで健康でいることが、自分のためだけでなく、世の為、人の為になるのです。では、具体的にはどう取り組めば良いのでしょうか？一番お金がかからずに、誰もが簡単に取り組めること――、それは、食べるもの、飲むものを良いものに変えるということなのです。