

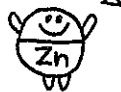
# 不足しがちな栄養をサプリメントでおぎなおう

令和2年度がスタートしましたね。今年は平年より気温が高いそうです。  
 桜も早く咲くかもしれないですね☺  
 新型コロナウイルスに感染しないように引き続き対策していきましょう!!  
 ✨手洗い、石けんで洗いましょう。  
 外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などに。  
 ✨普段の健康管理  
 十分な睡眠などバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。  
 ✨人の多い場所は避けましょう。  
 今回は様々なサプリメントのご紹介です!!



## ✨ネイチャーメイド亜鉛

亜鉛は人が生命を維持するために必要な必須ミネラルのひとつです。  
 亜鉛は糖や脂肪代謝の促進、味覚や臭覚の正常化、アルコールの分解、血中コレステロールの調整など、幅広い生理作用を持っています。



## ✨ネイチャーメイド

### スーパーフィッシュオイル

EPA及びDHAはオメガ3系(n-3系)脂肪酸で、イワシ、アジ、サマ、サバ、マグロなど青魚に含まれています。  
 n-3系脂肪酸は生体内で作ることができないため、生命を維持するために食事から摂取する必要があります。  
 必要がある必須脂肪酸となっています。



## ✨ネイチャーメイド ビタミンC

美容に気づかう方、お酒・喫煙習慣のある方にオススメです。  
 ビタミンCが多く含まれる野菜はパプリカ、パセリなど。フルーツではキウイフルーツ、いちごなど。



## ✨ネイチャーメイド ビタミンD

ビタミンDの主な役割は血液中のカルシウムやリンの濃度を正常に保つことです。  
 強い骨の形成と維持に必要なカルシウムの体内吸収を助けます。日光を浴びることで体内で合成されます。

おひさまあびて骨元気!!



## ✨ネイチャーメイド ビタミンE

ビタミンEは脂溶性ビタミンのひとつです。  
 ビタミンEを多く含む食品は種子類、植物油などです。  
 日常的に利用しやすい食品として、アーモンド、サフラワー油、なたね油などがあります。



## ✨ネイチャーメイド ビタミンB6

ビタミンB6は主にアミノ酸代謝の補酵素として働いています。  
 ビタミンB6を多く含む食品は赤身肉、かつお、まぐろ、牛乳、納豆などに多く含まれています。



## ✨ネイチャーメイド ベータカロテン

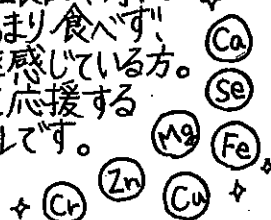
緑黄色野菜に多く含まれ、体内に必要に応じてビタミンAに変化します。  
 野菜不足の方や長時間、パソコンに向かう方へおすすめします。

皮膚や粘膜の健康を維持しているよ♡



## ✨ネイチャーメイド マルチミネラル

マルチミネラルは、一粒にカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、セレン、クロムの7種類のミネラルがぎゅぎゅ詰まっています。  
 日頃、動物性食品、特に魚貝類をあまり食べず、ミネラル不足を感じている方。そんな方々を応援するマルチミネラルです。



## ✨ネイチャーメイド ルテイン

目のコントラスト感度(色の濃さの判別力)をサポートするルテインは黄色花の花びらや果実、卵黄などに多く含まれています。

くっきりはっきり!

