



上手に活用しよう！サプリメント



一般的にサプリメントとは、錠剤やカプセル、顆粒などに成分が濃縮された『健康食品』のことをいいます。医薬品ではなく、あくまでも「食品」に分類されるので、明確な用法用量はありませんが、利用する際はメーカーが設定している目安量を守り、自分の体や生活習慣に必要なものをよく考えて選ぶようにしましょう。

★効果的に摂ろう！おすすめのタイミングは？

ビタミン

◆水溶性ビタミン（ビタミンC・B群等）

食後 1日2~3回に分けて

一度にまとめて摂っても、尿などと一緒に数時間で体外に出てしまうので数回に分けて摂りましょう。

◆脂溶性ビタミン（ビタミンA・D等）

食後 1日1回

体に蓄えられるので1日1回でOK。



※「マルチビタミン」は複数のビタミンが含まれているため、商品によって飲む回数異なります。

DHA・EPA

食事中または食直後

脂分と一緒に摂ると吸収率アップ！
食間や空腹時は吸収率が低くなります。



サプリメントは
お水で飲みましょう！



食物繊維

●ダイエット目的

食前 1日数回

糖や脂肪などの吸収をさまたげ血糖値の上昇を抑える働きがあります。



●便秘改善

朝や空腹時

腸が動いていないときに摂取することで腸を刺激し、腸の動きを活発にします。



アミノ酸

●エネルギー源（BCAA・プロテイン等）

一日の活動前 運動前

アミノ酸は筋肉中でそのままエネルギーとして使われるので、スタミナを維持し、体力の消耗を抑えてくれます。



●美容や睡眠の質向上

（コラーゲン・GABA等） ねる前

肌や髪保湿成分でもあるアミノ酸。リラックス効果もあるので快眠につながります。



食生活の見直しは大前提！

サプリメントはあくまでも足りない栄養素を補うもの
摂りすぎには注意しましょう

