

# Nutrition

## ビタミンの話 (上)

ヘルスケアトレーナー 古田裕子

スポーツ選手にとって減量や増量、コンディション・アップのための効果的な栄養補給の問題は大きなテーマです。しかし、現実を目を向けると理論だけが先行し、なかなか実践に結びついていないという実態が浮かび上がってきます。減量や増量をはじめ特定の目標を持ったスポーツマンにとって、ビタミンやミネラルの欠乏症状はしばしば現れ、特に女性の場合、貧血が大きな問題となっています。激しいトレーニングを続ける中で、それぞれの栄養素の一般的な所要量を満たす食事をとっていても、血液検査をしてみるとビタミンやミネラルの不足を示すことが多いのです。

そこで重要な役割を担うのが最近注目を集めているビタミン、ミネラルのサプリメント(栄養補助食品)です。ビタミン、ミネラルというと、本来は食品に含まれている栄養素です。したがって 100%天然成分のサブリ

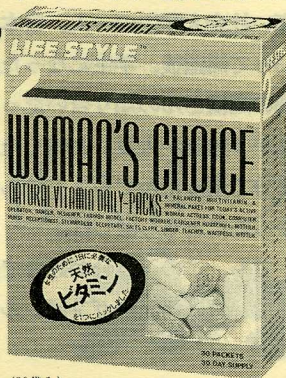
メントを服用すると、体に負担をかけることなく栄養素が吸収されます。また、ビタミンやミネラルにはそれぞれが相互に働き、吸収や効果を高めあうものが多いため、ひとつのものを単独でとるよりも数種類のを組み合わせたマルチ・タイプでとることが効果的です。

ある女子レスリング選手のケースでは大会参加のために40日間で5kgの減量が必要でした。従来の減食とサウナなどでの脱水による方法から、1日約1,400kcalの基礎食を4回に分けてとり、60分間の有酸素運動を週3回行い、マルチ・タイプのサプリメントとプロテインを毎日摂取する方法に変えたところ、48.6kgの体重が40日後には42.8kgになり、体脂肪率も22.6%から15.7%まで減少し、貧血も改善されました。

スポーツ選手は栄養バランスを十分に考えた食事をタイミングよく摂取することで、大量に必要とするエネルギーを補給しなければなりません。それだけでは体のさまざまな機能を整えるビタミンやミネラルがどうしても不足してしまいます。それを補うには 100%天然成分のマルチ・タイプのサプリメントをとることが、安全かつ効果的な方法です。

### ワンパックに20種類以上の成分がベストバランス!

中身の違いに注目!



(30袋入)

ベータカロチン	ビタミンA	5,000IU
フィッシュレバーオイル	ビタミンD	400IU
小麦胚芽	ビタミンE	300IU
ローズヒップ	ビタミンC	700mg
イースト	ビタミンB1	67.5mg
イースト	ビタミンB2	67.5mg
イースト	ビタミンB6	67.5mg
小麦胚芽	ナイアシン	67.5mg
イースト	ビタミンB12	67.5mcg
イースト	ビオチン	67.5mcg
イースト	パントテン酸	67.5mg
アルファルファ	葉酸	400mcg
牡蠣殻	カルシウム	650mg
海藻	ヨード	150mcg
麦	鉄	8.3mg
骨粉	マグネシウム	50mg
ビール酵母	亜鉛	5mg
蔗糖	銅	2mg
イースト	マンガン	1mg
イースト	クロム	50mcg
イースト	セレンウム	25mcg
イースト	モリブデン	7.5mcg
イースト	リボ核酸	100mg
イースト	デオキシリボ核酸	10mg

健康を真剣に考えるなら、  
100%天然マルチビタミンです。

### カラダが求める自然なカタチ。

ビタミンは心身の健康維持に欠かせない大切な栄養素。タンパク質や脂肪などのエネルギー源が、体の中で有効に利用されるよう手助けします。でも、多くのストレスの中で生活している現代人は、ビタミンを激しく消耗します。「ライフスタイル2」は体にやさしい100%天然素材で作られたマルチビタミン・ミネラル。ワンパックの中に20種類以上の成分をベストバランス。しかも、シュガーコーティングをしないノンカロリー食品です。

100%天然マルチビタミン・ミネラルシリーズ

# LIFE STYLE™ 2

資料ご請求の方にもれなく

“オリジナル・ビタミン・ブック”をさしあげます。

お問い合わせは：株式会社エーブライム 〒261 千葉県千葉市美浜区真砂5-23-3-106 TEL.043-279-1708(代) FAX.043-278-7004