

Sample 花子 様

Supplement
Report

サプリメントレポート

2024/05/07

サプリメント レポート

サプリメント (1/1)

氏名 : Sample 花子 様

ID : Sample2024

日付 : 2024/05/07

	主要栄養素	主要原材料	特長	あなたにとっての 1日あたりの最適量
ヘム鉄 	鉄	ヘム鉄/鉄含有乳酸菌 銅含有乳酸菌、 セレン含有乳酸菌、亜鉛 含有乳酸菌、マンガン含 有乳酸菌(乳含む)	現代人、特に女性に不足しがちな鉄 をヘム鉄として5mg、乳酸菌鉄として 5mg配合。鉄と共に働く微量ミネラル も、すべて乳酸菌培養のミネラルで 組み合わせています。	3 粒
NB-X 	ビタミンB1 ビタミンB6	L-カルニチン、さけ白子、ウ コン/パントテン酸 Ca、VB6、VB1、VB2、ナイ アシンアミド、ヘタイン、イノシ トール、葉酸、ヒオチン、VB12	8種類すべてのビタミンB、3つのビタ ミンB様栄養素、さらにビタミンB群の 働きに役立つ核酸成分を配合。匂い をおさえるウルトラシールド加工を採 用しています。	6 粒
D5000 ミセル 	ビタミンD	たら油、ゼラチン、食用植 物油脂、ココナッツオイル/ グリセリン脂肪酸エステル、 トコトリエノール、トマトリコピン、 ビタミンD3	ビタミンD3を高濃度に、リコピン、トコ フェロール、トコトリエノールも配合。 ミセル(乳化型)加工により、体によく 吸収されます。	2 粒
ナイアシンアミド250 	ナイアシン ビタミンB6	マリアアザミ抽出物、ウコ ン/ナイアシンアミド、ビタミ ンB6、HPC、ビタミン B2、HPMC、ビタミンB1、ク エン酸、クチナシ色素	ナイアシンを高濃度に配合しました。 さらに、3大栄養素の活用に欠かせ ない3つのビタミンB(B1、B2、B6)を 組み合わせています。	4 粒
プロテインSoyX 	タンパク質 乳酸菌生産物質	粉末状大豆タンパク、大 豆ペプチド、穀物麹、乳 酸菌生産物質/グリシ ン、L-メチオニン、L-グルタミ ン、ビタミンB6	アミノ酸バランスに優れた大豆のタン パク質を、利用効率を考えペプチド とタンパク質の2つの状態で配合。各 種アミノ酸、乳酸菌生産物質、消化 酵素なども配合。	15g
C1000+B 	ビタミンC ビタミンB6	VC、メチルヘスペリジン、酵 素処理ルチン、ナイアシンアミ ド、パントテン酸 Ca、VB1、VB6、VB2、葉 酸	1000mgのビタミンCに加えて、ビタミ ンB群、ビタミンCが生体内で効果を 発揮するために必要なビタミンPを配 合しました。	2 袋

※海外製のサプリメントについては、厚生労働省から、必要な栄養素が不足していたり、未承認の医薬品成分
が混入したりしているとの注意喚起が行われています。インターネット等で販売されている海外製サプリメン
トにより生じる健康被害につきましては、当院では保証いたしかねますのでご了承ください。

栄養素 (1/4)

氏名 : Sample 花子 様

ID : Sample2024

日付 : 2024/05/07

サプリメント(1セット)に含まれる主要栄養素量

栄養素	解説	合計／日
鉄	赤血球を作って体内に酸素を運ぶ他、骨・皮膚・粘膜の代謝に働きます。免疫や神経伝達物質の生成、成長にも関わります。	30 mg
ビタミンB1	脳の発育・神経機能に密接な関係があります。糖代謝を司り、疲労回復に働きます。免疫機能にも関係します。	158 mg
ビタミンB6	アミノ酸や糖の代謝に重要な栄養素です。様々な神経伝達物質の合成に関わり、不足すると多くの身体・精神症状が引き起こされます。	309.5 mg
ナイアシン	ビタミンB3の別名で、皮膚と精神のビタミンと言われます。脂質や糖質の代謝に働きます。多くの精神症状の改善に利用されます。	1180 mg
ビタミンD	カルシウムの代謝に深く関わり、骨量の維持に必須です。糖尿病、うつ、花粉症など多くの病態の改善が期待されています。	290 μ g
乳酸菌生産物質	乳酸菌が発酵により産み出す物質の総称で、有機酸、ペプチド等の「代謝成分」と「菌体成分(死菌体)」などを含み、腸内フローラ改善、免疫賦活などの様々な作用が期待されます。	100 mg
ビタミンC	抗酸化作用他いろいろな働きがあり必須のビタミンですが、ヒトは体内で合成できません。妊娠や授乳、喫煙やストレスなどによって不足します。	2000 mg

栄養素 (2/4)

氏名 : Sample 花子 様

ID : Sample2024

日付 : 2024/05/07

サプリメント(1セット)に含まれる補助栄養素量

補助栄養素は、あなたにとって大切な栄養素の働きや吸収を助けるものです。

栄養素	解説	合計／日
亜鉛	皮膚を守る、妊娠を維持する、成長を促す、糖代謝を正常にする、アレルギーを抑制する、精力を増強する等、様々な働きがあります。	3 mg
セレン	強力な抗酸化力を持ち、発育と生殖に不可欠で、若さを保ちます。水銀、カドミウム等の有害金属の毒性を軽減します。	75 μ g
銅	鉄の利用を助けて貧血を予防します。コラーゲンの生成に関わり骨や血管壁等を強化します。活性酸素の消去にも欠かせません。	1.5 mg
マンガン	エネルギー代謝に欠かせないミネラルで、骨や血管の強化にも必須です。活性酸素の除去、各種ホルモンの分泌に関わります。	3 mg
ビタミンB2	体内での酸化還元反応を助けます。また、ブドウ糖を脳のエネルギーに変える際の補酵素にもなります。	174 mg
ビタミンB12	血液中のヘモグロビンの合成とアミノ酸の代謝に作用し、不足すると貧血を起こします。また、葉酸の働きを助けます。	420 μ g
パントテン酸	ビタミンB群のひとつです。糖質・脂質・タンパク質の栄養素の代謝に関与します。エネルギー産生や、ストレスへの抵抗力をつけるために不可欠です。	270 mg
ビオチン	ビタミンB群のひとつです。ヒトの腸内で産生される栄養素ですが、容易に不足します。皮膚や毛髪の状態を正常に保ちます。	600 μ g
葉酸	ビタミンB群のひとつです。ビタミンB12と協力して赤血球や細胞の新生に関与します。特に妊娠・授乳中の女性は補給が必要な栄養素です。	2400 μ g
イノシトール	ビタミンB群の一種として扱われる栄養素で、細胞の正常な発育に不可欠です。抗脂肪肝因子として有名です。神経機能を正常に保ちます。	150 mg

栄養素 (3/4)

氏名 : Sample 花子 様

ID : Sample2024

日付 : 2024/05/07

サプリメント(1セット)に含まれる補助栄養素量

補助栄養素は、あなたにとって大切な栄養素の働きや吸収を助けるものです。

栄養素	解説	合計／日
L-カルニチン	脂肪をエネルギーに変換するのに必要な成分です。加齢により合成能力が低下し、それと共に基礎代謝の低下も顕著になります。	150 mg
ベタイン	アミノ酸の一種で、ビタミンB群と似た働きを持ちます。脂肪肝の改善、循環器および認知障害が改善されたとの報告があります。	150 mg
リコピン	トマトに含まれるカロチノイドのひとつです。体内でビタミンAに変わることはありませんが、強力な抗酸化作用を持ちます。	1 mg
ココナッツオイル	ココヤシから作られる油脂で、飽和脂肪酸の中でも中鎖脂肪酸を多く含み、酸化されにくく、生体のエネルギーになりやすく抗菌作用もあるオイルです。	32 mg
たら油	タラの肝臓から得られる油(肝油)で、EPA、DHA、ビタミンA(レチノール)、ビタミンDなどを含みます。	300 mg
総トコフェロール類	多くの機能をもつトコフェロールをまとめた単位です。多くの酸化防止機能により若返りビタミン、血管ビタミン、心臓ビタミン等と言われています。	32 mg
総トコリエノール	多くの機能をもつトコリエノールをまとめた単位です。複合して摂取する事により、より強力な抗酸化作用が期待できる事が報告されています。	20 mg
シリマリン	キク科のマリアアザミの種子の成分です。過酸化脂質の発生を抑えて肝細胞の変性や壊死を抑制し、肝臓を守る働きがあります。	60 mg
ウコン末	ウコンに含まれるフラボノイドの一種クルクミンは抗酸化力を持ち、ともに配合される抗酸化栄養素を補助します。	10 mg
グリシン	アミノ酸の一種で、神経伝達物質としての働きがあり、睡眠の質を向上する効果が注目されています。高齢者の夜間頻尿の改善にも役立つことが報告されています。	380 mg

栄養素 (4/4)

氏名 : Sample 花子 様

ID : Sample2024

日付 : 2024/05/07

サプリメント(1セット)に含まれる補助栄養素量

補助栄養素は、あなたにとって大切な栄養素の働きや吸収を助けるものです。

栄養素	解説	合計／日
L-グルタミン	体内に最も多く存在するアミノ酸であり、消化管機能の維持、免疫力向上、筋肉の分解抑制、傷の修復、成長ホルモン分泌促進の働きがあります。	110 mg
酵素処理ルチン	ビタミンP群のひとつで、ビタミンCが体内で効果を発揮するために必要な栄養素です。自然界では、ビタミンCを含む物質はビタミンPも含んでいます。	100 mg
メチルヘスペリジン	ビタミンP群のひとつで、ビタミンCが体内で効果を発揮するために必要な栄養素です。自然界では、ビタミンCを含む物質はビタミンPも含んでいます。	100 mg

その海外ECサイトのサプリメント 本当に安全ですか？

インターネットの普及により、誰もが簡単に海外製サプリメントを輸入できるようになりました。

しかし、次のような危険性があり、厚生労働省も注意を呼びかけています。

- ⚠ 日本の法律（食品衛生法）で販売が禁止されている成分が入っていることがあります。
- ⚠ 海外ではサプリメントであっても、医薬品成分が含まれていることがあります。
- ⚠ 正規の流通品とは異なる偽造品や劣化品の場合があります。



海外製サプリメントの
個人輸入サイト（例）



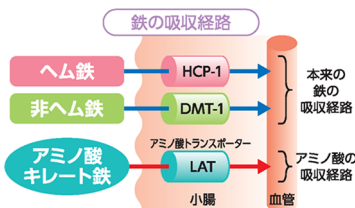
厚生労働省による注意喚起
(HP、パンフレット)

インターネットの情報だけで自己判断で使用するのは危険です！

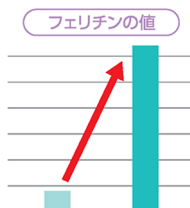
Case1 アミノ酸キレート鉄※のサプリメント

➡ 貧血改善目的で使用されていますが、
様々な不調が報告されています。

※鉄とアミノ酸を結合した鉄のことで、
天然には存在しない鉄です。
日本では食品として認められていません。



アミノ酸キレート鉄は、本来の経路ではなく
アミノ酸の吸収経路から取り込まれていると
考えられます。



数ヶ月で、貯蔵鉄量を反映
するフェリチン値が大幅に
上昇します。

鉄過剰による
炎症反応!?



しかし、そのフェリチン値の急激な
上昇は鉄過剰による炎症反応の
可能性があります。

Case2 ホスpitalダイエットと称する 錠剤・カプセル剤

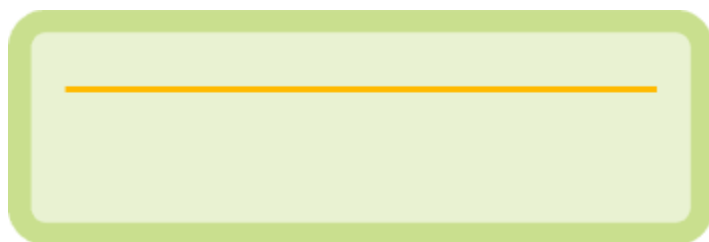
➡ 向精神薬や肥満抑制薬等が含まれており、
死亡例を含む重大な健康被害が発生しています。

Case3 中国製のダイエット食品や 強壮用食品

➡ 甲状腺ホルモン等が含まれており、
死亡例を含む重大な健康被害が発生しています。

海外製サプリメントを飲んで、万が一、
健康被害等が起こった際に、当院では一切の
サポートができないことをご了承ください。

栄養療法のためのサプリメントは、
当院が推奨する、しっかりした
サポート体制のあるメーカーから
購入されることをお勧めします。



監修：医師 溝口 徹

