



免疫力を高める為に**医薬品や健康食品などを利用するというのもひとつの方法**です。
 免疫力を高める**医薬品はございませんが**、生活の改善に「+αの補助」として取り入れるのに**当社の登録販売者がお勧めする商品を紹介**します。

当社の登録販売者オススメ！

免疫力を高める商品を選ぶ際の3つのポイントをご紹介します！

① 乳酸菌を取り入れる

乳酸菌とは、炭水化物などの糖を消費して乳酸をつくる細菌の総称です。
 人体に有益な菌のため、「善玉菌」とも呼ばれ、**腸内に住む細菌のバランスを整えることは、健康を保つのに重要です。**
 最近では、**免疫細胞は腸にも存在することから、乳酸菌が注目されています。**

- ・ **お菓子を乳酸菌入りのものにする**
 チョコやクッキーなど「乳酸菌入り」のお菓子も増えています
- ・ **乳酸菌飲料を飲む**
 ジュースやゼリータイプも、青汁にも乳酸菌入りのものもあります。
- ・ **サプリメントを活用**
 食事から摂るのは大変でもサプリメントなら手軽に始めやすいのでオススメです



② 滋養強壮薬を取り入れる

疲れを溜めると免疫力を下げる原因になります。
 バランスの良い食事・規則正しい睡眠などが大切です。
ビタミン・アミノ酸・ローヤルゼリーなどを摂るのもオススメです。
 ※飲み合わせ等の服用の仕方については、お気軽にご相談下さい

ビタミン成分・・・エネルギー生産や代謝などに関わる、身体を維持する栄養素。
 アミノ酸・・・細胞の機能が正常に働く為、エネルギーの生産効率を高める為などに必要な栄養素。
 ローヤルゼリー・・・身体のバランスを整えて滋養強壮の効果を発揮。40種類以上の栄養素が含まれている。

- ・ **ドリンク剤**
 疲れた時に手軽に服用出来ます。カロリーが気になる方や夜飲みたい方には、カフェインや糖類ゼロのタイプもあります。
- ・ **顆粒、錠剤タイプ**
 ドリンク剤のカロリーや味が気になる方にもオススメ。1ヶ月位服用しても効果があらわれない場合にはご相談ください。



③ 睡眠の質を高める商品を取り入れる

「スッキリした目覚め」「深い眠り」などの睡眠の質は疲労やストレスなどで悪くなることがあります。
 良質な睡眠をして免疫力の維持・強化をしましょう！
 規則正しい生活に加えて、**機能性表示食品**を試すのはいかがでしょうか？

機能性表示食品 事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示し、販売前に安全性および機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものをいいます。(※医薬品ではありません)

- ・ **GABA(ギャバ)が入っている商品**
 アミノ酸のひとつの機能性関与成分で、睡眠の質の向上に役立つ機能が研究・報告されています
- ・ **アスパラプロリンが入っている商品**
 アスパラガス由来の成分。体内リズムを整え、スッキリした目覚めをサポート！(※アスパラガスをたくさん食べれば良いというわけではありません)



商品を購入する際の参考にしていただければと思います。普段のお菓子を乳酸菌入りのものにするのも良いかもしれませんね。みんなで免疫力UP↑していきましょう！