

サプリメント

本来、人間の「健康」や「若さ」は

- 1: 質の良い睡眠
- 2: 必要な栄養素
- 3: 適度な運動

によって、維持され、保たれる。

しかし、現代社会において、上記の 3 つの項目を、すべて十分な条件で満たす事はなかなか出来ない。

「質の良い睡眠」は、多様な仕事が増え、また都会では夜の町は眠らないし、受験勉強等で睡眠時間や、その「質」を高める事は難しいだろう。

「必要な栄養素」に至っては、大量の化学肥料、農薬、防腐剤、着色料、添加物、(上げればキリがない)食品を口にしている、現代人にとってはひたすら「難しい」では、有機栽培製品となると、通常より値段も高く、そうやすやすと口にする事は出来ない。

「適度な運動」は、今や「スポーツジム」で行うのが「運動」となっている。景色の変化の無い「ランニングマシン」での「運動」は必ずしも、精神の健全の上にとった、「運動」とは言えない。

と言う事で、サプリメントが巷では、氾濫している！

「ソ ジョイ」「カロリー イト」「10秒チャー 」ま～沢山の「簡単、お手軽栄養補助食品」がある。

又、単体のビタミンは、「チョコ BB」やら、DH の「キトサン」「オルニチン」やら数を数えられないくらいの「アイテム数」が勢ぞろい！

一般人は、どれも「効きそう～！」と思うし、「安い方が続けられる」と言って、安物を探す。

でも、気安め程度にもならず、日本での「サプリメント」は、伸びる事はないと思う。

ましてや、栄養学も発展するとは思えない。

日本で発売されている、サプリメントで効果を出そうと思ったら、

最低、10数種類のサプリメントを飲まなくては、効果が期待できない。

栄養素は、連鎖で働くので、数種類の栄養素を飲んだだけでは、効果期待薄。。。と思う。

そこで、私のもっぱら、海外のサプリメントです。

今回は、私の飲んでいる「サプリメント」をご紹介します。

まずは、数年前に「XP」で潰瘍らしきものが、疑われ飲み始めたサプリメント。

「ペプティック.ディフェンス」

その名のとおり、分かりやすい命名・・・「消化器官を守る」



このペプティック・ディフェンスは抗ピロリ菌作用を持つ事で有名な、ギリシャのキオス島だけに生息するハーブのマスターックをメインに、免疫力をあげるコロストラム、消化を助けるショウガなどが含まれており、ピロリ菌を退治しながら胃の調子を整える商品です。

入れ物が、「凹んでいる」のは、
空輸の際に「気圧」の影響で(苦笑)

言うまでもなく、1年後に撮影した「XP」は、「NORMAL」でした。ヽ(。、)ノ

次に・・・

「ドクターズベスト L トリプトファン (ビタミン B6 & ナイアシンアミド含有)」



仕事から、ストレスもたまり、なかなか寝付けない時があります。普段は、「寝酒」などを愛用しますが、毎度毎度では～^_^; **トリプトファン**は必須アミノ酸の一つで、私たちの体内では作り出せません。

豊富に含まれているのは、赤身の魚、肉、乳製品、ハチミツなどです。

トリプトファンは、睡眠リズムやメンタルバランスを整える働きをもつといわれています。体の中で『セロトニン』や『メラトニン』という脳内ホルモンの原料となります。

昔から、寝付けない夜に「温めた牛乳」を飲むと、眠れる～と言われますがそれは、牛乳の中に、「アミノ酸」である「トリプトファン」が含有されているからです。

トリプトファンは、単体では吸収率が下がるので、B6 とナイアシンアミドが、一緒に、混入されています。

言うまでもなく、ね起きは「すっきり！」です。

次に…

「ドクターズ・チョイス 50 プラス (男性用マルチビタミン&ミネラル)」

人間にとって必要な5大栄養素といわれているのが、糖質(炭水化物)、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルです。

この中で現代の日本人に不足しているのが、「ビタミン」と「ミネラル」です。

5大栄養素のうち3つの栄養素をしっかり摂取していても、ビタミンやミネラルが不足していると、他の3つの栄養素はうまく健康な体作りに役立つことができません。ビタミンだけについて考えても同じです。**ビタミンはそれぞれが体の中でとても大切な働きをしますが、それと同時にチームワークを組み、お互いの力を補いながら働いています。**

この「サプリメント」は、吸収力をかなり考慮して作ってあります。

年齢を重ねてくると、胃腸の機能も低下して、消化吸収が悪くなります。

そんな時に、いくら「良質のサプリメント」を飲んでも、「効果」が出ません。

このサプリには、ペプシン(消化酵素)や、リパーゼが含有されています。



そして、最後に…

「ジェロピタール.タブレット」

今までの3つの「サプリメント」は、その日の「体調」に合わせて飲んだり、数を調節したり、していますが…

この「ジェロピタール」だけは、**毎朝、1錠飲んで**います。

プラス～「アンプル注射」を1週間に2回(2.5mlづつ)しています。

最後に、「サプリメント」はあくまで「サプリメント」です。

しかし、今の現代人には「必要不可欠」な存在だと、思います。

ただ、「サプリメント」を飲んでいるから「安心」とは思わないで下さい。

やはり、自己管理が大切である事は、言うまでもありません。

ちなみに、内容成分は



すべて「天然」です。。