

サプリメント飲み方ガイド

Your daily supplement protocol

◆ なぜこの組み合わせなのか ◆

ただ鉄を摂るだけでなく、
鉄がしっかり働いてくれる『環境』を整えることが一番の近道だからです。

STEP 01 — 基盤作り

マルチビタミン BR
+ マルチミネラル亜鉛
エネルギー工場を整える



STEP 02 — 運び屋の強化

オーソ
ヘム鉄+葉酸
効率よく鉄を補給する

「運び屋（鉄）」と「エネルギー工場（ビタミンB群・亜鉛）」を同時に整えるイメージ ✨
この3種セットで、エネルギーがしっかり巡る体作りを目指せます。

Supplement Details

Wellness+ / オーソサプリPro

No. 01

マルチビタミン BR

ビタミンB群を
リッチに配合

ビタミンB群（B1・B2・B6・B12）を高容量で配合。糖質・脂質・タンパク質の代謝を助け、エネルギー産生の基盤を作ります。カロテノイド・イノシトール・ビタミンP群も配合。プレミックス不使用で純度の高い処方。

1日の目安量

3粒

飲むタイミング

食事と一緒に（朝・夕）

■ 主な栄養素（3粒あたり）

B1 75mg

B2 60mg

B6 60mg

B12 240μg

葉酸 900μg

ビオチン 70μg

ナイアシン 60mg

パントテン酸 107mg

ビタミンC 120mg

No. 02

マルチミネラル 亜鉛

乳酸菌亜鉛を
強化配合

乳酸菌が育んだ有機ミネラルで吸収率が高く胃腸にやさしい処方。亜鉛をメインに9種類のミネラルをバランスよく配合。酵素反応・免疫・ホルモン代謝を支えます。

1日の目安量

3粒

飲むタイミング

食事と一緒に（朝・夕）

■ 主な栄養素（3粒あたり）

亜鉛 30mg

マグネシウム 120mg

カルシウム 30mg

セレン 90μg

クロム 105μg

銅 0.45mg

No. 03

オーソ ヘム鉄+葉酸

吸収の良い
ヘム鉄配合

非ヘム鉄と比べ最大6倍の吸収率を誇るヘム鉄を450mg配合（鉄9mg）。赤血球生成に必要な葉酸・B₁₂・B₆も同時補給。鉄代謝をサポートする亜鉛・銅・グリシンも配合。

1日の目安量

3粒

飲むタイミング

食事と一緒に（朝・昼・夕）

■ 主な栄養素（3粒あたり）

ヘム鉄 450mg（鉄9mg）

葉酸 600μg

B₁₂ 150μg

B₆ 15mg

亜鉛 15mg

銅 0.6mg

飲み方スケジュール & 相乗効果

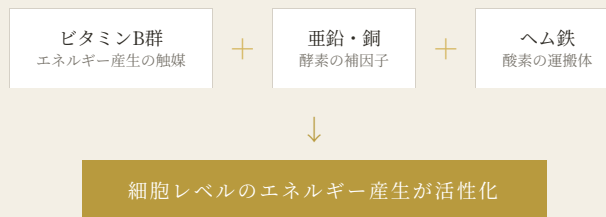
Daily Schedule

サプリメント	朝食時	昼食時	夕食時	1日量
マルチビタミン BR エネルギー代謝・神経サポート	✓	—	✓	3粒
マルチミネラル 亜鉛 酵素反応・ミネラルバランス	✓	—	✓	3粒
オーソ ヘム鉄+葉酸 鉄補給・赤血球生成	✓	✓	✓	3粒

◆ すべて食事と一緒に水またはぬるま湯でお飲みください。空腹時は胃の負担になる場合があります。

Synergy — 相乗効果のメカニズム

なぜ3種を同時に摂るのか



鉄は「運ぶ」役割、ビタミンB群・亜鉛は「工場を動かす」役割。
両方が揃ってはじめて、栄養の使い道がぐっと良くなります。

期待できる効果



エネルギーの底上げ

ビタミンB群が三大栄養素の代謝を促進。ミトコンドリアでのATP産生が効率よく行われます。



血液・酸素循環の改善

ヘム鉄+葉酸+B12で赤血球の質と量を向上。全身への酸素供給がスムーズになります。



神経・メンタルサポート

B12・葉酸・B6は神経伝達物質の合成に必要。精神的な安定や集中力の維持を助けます。



免疫・抗酸化の強化

亜鉛・セレンが免疫細胞の機能を支え、抗酸化防御システムを強化します。

お飲みになる際の注意点

▶ ご確認ください

- ・必ず食事と一緒にお召し上がりください。空腹時は胃の不快感につながる場合があります。
- ・ヘム鉄は便が黒くなる場合があります。鉄分の正常な代謝によるものです。
- ・鉄・亜鉛の過剰摂取は他のミネラルの吸収を阻害することがあります。規定量をお守りください。
- ・妊娠中・授乳中・疾患のある方は医師にご相談のうえ服用してください。
- ・コーヒー・緑茶（タンニン）との同時摂取は鉄の吸収を妨げます。30分以上空けることを推奨します。
- ・アレルギー物質：マルチビタミンBR（大豆・セラチン）、マルチミネラル亜鉛（乳）、ヘム鉄+葉酸（乳）含む。

鉄は体の中で『運搬』という重要な役割を担っていますが、
その運搬先であるエネルギー工場（代謝）を動かすのはビタミンB群と亜鉛です。

— 分子栄養学の視点から