

1995年以来のロングセラー製品

ライフパックシリーズは、累計6,000万個*販売。

* 日本での販売数。

現代人に不足しがちな
栄養成分を2パックに凝縮

5大栄養素のビタミンと
ミネラルをサポート

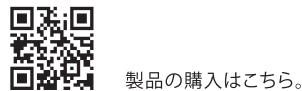
毎日の栄養管理の
ベースとして

ライフパック® タブレット

小さなタブレットで摂りやすくなりました!

- ビタミン
- ミネラル
- 植物性成分

製品コード:03003627
内容量:58.2g 30パック(1日2パック目安/15日分)



製品の購入はこちら。



ライフパック®

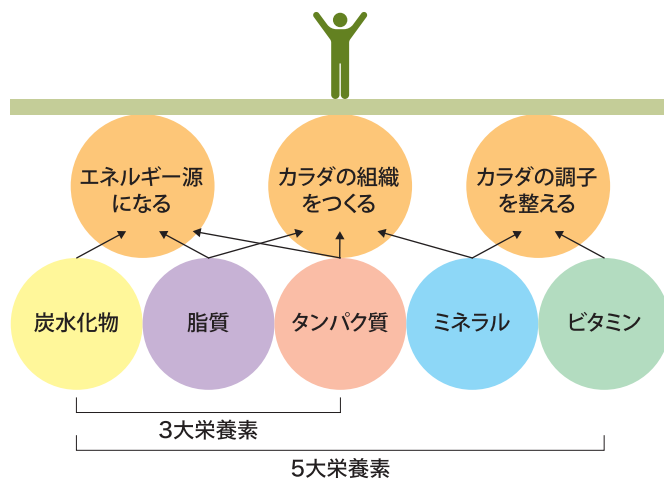
製品コード:03003088
内容量:85.5g 30パック(1日2パック目安/15日分)



5大栄養素は何か知っていますか?

炭水化物(糖質)・脂質・タンパク質の「3大栄養素」、そこにビタミン・ミネラルを加えたものが「5大栄養素」です。これらの栄養素をバランスよく摂ることが、健康に過ごすための第一歩です。

不足しがちな
ビタミン、ミネラルを
ライフパック シリーズが
サポートします。



あなたの栄養バランス大丈夫?

- ビタミンB₁**
玄米ごはん 30杯
- マグネシウム**
バナナ 6本
- ビタミンB₂**
ほうれん草 15束
- ビタミンC**
いちご 4パック
- ビタミンD**
しいたけ 33個
- ビタミンB₆**
にんにく 6個半
- ビタミンB₁₂**
焼き海苔 17枚
- ナイアシン**
炒りゴマ 755g
- ビタミンE**
アーモンド 110粒
- カルシウム**
牛乳 コップ2杯
- パントテン酸**
卵 41個
- カリウム**
キウイフルーツ 1/2個
- ビタミンA**
ブロッコリー 7.8株
- 葉酸**
オクラ 80本
- 鉄**
プルーン 395個

※写真はライフパック(1H2パック分)に含まれる、ひとつの栄養素(ビタミン、ミネラル)をひとつの食材に置き換えたイメージです。ライフパックに、これらすべての食材、または食材に含まれるすべての栄養素が配合されているという意味ではありません。

ライフパックなら、
ビタミン、ミネラル、植物性成分を
バランスよく配合。



●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめできません。医師にご相談ください。
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

ライフパックに配合している 栄養成分は、こんなに。

ヒトのカラダは、炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素からつくられます。普段の食生活では不足しがちなビタミン、ミネラル、そして植物性成分を賢く補給することが大切です。

<p>ビタミン 【11種】</p> <p>カラダの機能を正常に維持するために不可欠な栄養素。ヒトには13種類のビタミンが必要です。不足すると、健康維持が困難になります。</p>	<p>【ビタミンA】</p> <p>レバーやウナギなどに含まれるレチノールと、緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンなどがあります。</p> 	<p>【ビタミンD】</p>  <p>マグロ、サケ、イワシ、キノコ、乳製品などに多く含まれ、ビタミンA・C、カルシウムと共に働きます。</p>	<p>【ビタミンE】</p>  <p>アーモンド、レバー、ブロッコリー、ほうれん草、卵などに多く含まれ、ビタミンA・C、セレンと共に働きます。</p>	<p>【ビタミンB₁】</p> <p>補酵素として健康維持を助けます。そば、豚肉、大豆、玄米などに含まれています。</p> 	<p>【ビタミンB₂】</p> <p>補酵素として健康維持を助けます。牛乳や納豆、魚介や肉、葉菜類などに含まれています。</p> 
<p>【ナイアシン】</p>  <p>ゴマやピーナッツ、魚類、卵、赤身の肉などに含まれ、ビタミンB₁・B₂・C、亜鉛と共に働きます。</p>	<p>【ビタミンB₆】</p> <p>補酵素として健康維持を助けます。にんにく、魚、肉、卵、牛乳、大豆などに含まれています。</p> 	<p>【葉酸】</p> <p>オクラやほうれん草、レバー、豆類などに多く含まれ、ビタミンB₁₂、パントテン酸、ビタミンCと共に働きます。胎児の発育にも重要。</p> 	<p>【ビタミンB₁₂】</p> <p>補酵素として葉酸と共に働きます。レバー、魚介類、チーズ、卵、焼き海苔などに含まれています。</p> 	<p>【パントテン酸】</p>  <p>補酵素として健康維持を助けます。肉、魚、卵、納豆などに含まれています。</p>	<p>【ビタミンC】</p> <p>厚生労働省が1日当たり100mgの摂取を推奨。喫煙者、中高年者はさらに多く摂取する必要があると言われています。</p> 
<p>ミネラル 【5種】</p> <p>骨や歯をつくり、カラダの調子を整えるのに不可欠な栄養素。必須ミネラルとして16種類が知られており、乳製品、海藻、小魚、野菜などに多く含まれます。</p>	<p>【カルシウム】</p>  <p>ヒトのカラダに約2.5%含まれる健康維持に必須なミネラル。乳製品、藻類、豆類、小魚などに含まれています。</p>	<p>【カリウム】</p>  <p>カラダのエネルギー生産に関わるミネラル。きな粉、ほうれん草、キウイフルーツ、魚介類などに含まれています。</p>	<p>植物性成分</p> <p>植物から得られる成分。お茶に含まれるカテキンや、ブドウの種子に含まれるロイコアントシアニンなどがあり、健康によいと言われる成分は数百とも言われています。</p>	<p>【オリーブ果実抽出物】^T</p> <p>完熟オリーブの果実に生成されるヒドロキシチロソールを含有。</p> 	<p>【ブドウ種子抽出物】</p> <p>ブドウ種子のなかに含有。植物、果実などの色素のひとつロイコアントシアニンが含まれています。</p> 
<p>【鉄】</p> <p>女性に不足しがち。ビタミンB₁₂、葉酸、カルシウムと共に働き、レバー、ブルー、貝類、木の実などに含まれています。</p> 	<p>【マグネシウム】</p>  <p>ナッツ、米ぬか、ひじき、バナナなどに多く含まれる代表的なミネラル成分。</p>	<p>【セレン】</p>  <p>魚介類、タマネギ、にんにく、ブロッコリーなどに多く含まれ、ビタミンC・Eと共に働きます。</p>	<p>【緑茶葉抽出物】^C</p> <p>緑茶葉から栄養学的有用性が認められた成分を抽出したもの。燃焼に関与する成分として話題のカテキンを豊富に含有。</p> 	<p>【柑橘系果物抽出物】^C</p> <p>多くの果物や野菜の中に含まれています。</p> 	<p>【アセロラ・チェリー抽出物】^C</p>  <p>カリブ海沿岸などで産生するビタミンC含有量の多い果実、アセロラから抽出したもの。</p>

野菜不足の現代人に おいしく飲める健康習慣。

美容と健康の味方を
ギュッと凝縮

ストレスや食事バランスが
気になる方を
1日60mLでサポート

2歳以上のお子さまから
お年寄りまで、
おいしく飲めるドリンク

ジースリー® (ペットボトル 900mL)

ガックの種衣

サージ

クコの実

シリ

製品コード:03003688

内容量:900mL
(1日60mL目安/15日分)



製品の購入はこちら。



1日わずか
60mL。
フルーティーな
味わい



世界中のフルーツ数百種から
科学者たちが厳選した
スーパーフルーツ、「ガック」。

リコピン

トマトの



約70倍

β-カロテン

ニンジンの



約10倍



※ガックの種衣について、トマト、ニンジンの含有量を1とした場合の割合を示します。
参考:2004年度米国農務省報告



ガックの種衣にはカロテノイドと
脂肪酸の複合成分「リポカロテン」が
含有。栄養素を効率よく届けます。

さらに3種の果実をプラス。



クコの実

健康維持に役立つ食材として知られ、カロテノイド(ゼアキサンチン)、ビタミン等を含有します。



シリ

黄色の実は、含有量の多さから「ビタミンCの宝庫」と呼ばれています。



サージ

小粒の実には、カロテノイド、ビタミン等を含有し、別名「中国の国宝」と呼ばれるほどです。

今日、どれだけの 野菜を食べましたか？

【淡色野菜】^{たん しょく や さい} キャベツ キュウリ

ダイコン タマネギ 長ネギ

ナス カリフラワー ハクサイ

セロリ レタス レンコン など

【緑黄色野菜^{*1}】^{りょく おう しょく や さい} オクラ カボチャ

ブロッコリー サヤエンドウ

シソ ミニトマト ニンジン

インゲンマメ パプリカ コマツナ

シュンギク ホウレンソウ など

【野菜】1日350g^{*2}は食べましょう。

●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめしないでください。医師にご相談ください。

●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

*1 可食部100gあたりカロテン量が600μg以上含まれる野菜のこと。 *2 厚生労働省「健康日本21」より。

【野菜】350g 「量」はもちろん「質」も大事です。

[野菜350gのサラダ] (実物大)

たんしょくやしさい りょくおうしょくやしさい
淡色野菜230g、緑黄色野菜120gの

バランス*で。

1日にこれぐらいの量を
毎日、食べられますか。

野菜には豊富なビタミンや食物繊維のほか、
ファイトケミカルと呼ばれるさまざまな栄養成分が含まれています。
カロテノイドやポリフェノールなど野菜によって含まれる
栄養成分が違うので、色とりどりバランスよくとりましょう。

見た目は350g、
でも中身は…?

[市販のサラダ]

1パック350g

これだけでバランスを
とるのは難しい…。



とんかつの

[つけあわせ] 350g

緑黄色野菜が
とれていない!



[野菜ジュース] 350g

油が少ないので
カロテノイドを吸収しにくい。



[野菜]ワンポイント

【淡色野菜】

緑黄色野菜以外の野菜。キャベツやダイコンなど1日230g*の摂取が望ましい。



【緑黄色野菜】

濃い色の野菜と思われがちだが、正確には可食部100gあたりカロテン含有量が600μg以上の野菜のこと。1日120g*の摂取が望ましい。



【カロテノイド】

若々しさや元気をサポートする栄養成分。色彩豊かな野菜に含まれている。β-カロテン、リコピン、ルテインなどは、このカロテノイドの仲間。



【油】

カロテノイドと一緒にとると吸収率をアップさせる効果をもつ。サラダにドレッシングをかけるなど一緒にとる工夫を。ただしカロリーや脂質のとり過ぎには注意。



現代人に不足しがちな油
DHA、EPAを手軽に摂取。

しっかり摂りたいあなたに

オメガ3系脂肪酸
(EPA600mg・DHA400mg^{*1})を
配合

元気に過ごしたい、生活習慣が
気になる方に

オキアミ油も配合、
話題のアスタキサンチンも
入っています

マリンオメガ

精製魚油 (EPA・DHA) ビタミンE オキアミ油

製品コード:03003536
内容量:78.84g
120カプセル(1日4カプセル目安/30日分)



EPA **600**^{*1} mg DHA **400**^{*1} mg

オキアミ油
(アスタキサンチン含有)
200^{*1} mg



*1 4カプセル当たり。



製品の購入はこちら。

手軽に摂りたいあなたに

オメガ3系脂肪酸
(EPA300mg・DHA200mg^{*2})を
配合

普段から
健康に気を遣っている方

脱臭ニンニク油
抽出物も配合

オプティマム オメガ

精製魚油 (EPA・DHA) ビタミンE

製品コード:03003103
内容量:85.44g
120カプセル(1日4カプセル目安/30日分)

EPA **300**^{*2} mg DHA **200**^{*2} mg



脱臭
ニンニク油
抽出物



*2 4カプセル当たり。



製品の購入はこちら。

話題の健康食材
共通点は何でしょう？



答えは

オメガ3系脂肪酸です。

●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめできません。医師にご相談ください。
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

増やしたい油、減らしたい油。知っていますか？

動物性や植物性、油の種類はたくさんありますが、それぞれカラダへの働きが大きく異なります。不足しがちな油と、とり過ぎな油があるので注意してバランスよくとりましょう。

増やしたい油

オメガ3系脂肪酸

魚油

亜麻仁油

エゴマ油

主な脂肪酸

・ α -リノレン酸 ・DHA ・EPA

などに多く含まれる



POINT

- ・冴えた毎日の暮らしにおすすめ
- ・生活習慣を気にする方の健康維持をサポート
- ・もの忘れ、ストレス、アレルギーなどに関係した幅広い研究が行われている

賢くとうろう！ オメガ3系脂肪酸



サラダのドレッシングに。オメガ3系脂肪酸は、熱に弱いので、ドレッシング代わりにサラダなどにかけて手軽にとれておすすめです。



1日1食はお魚料理を。青魚には、オメガ3系脂肪酸が多く含まれています。肉食がメインになりがちですが、お魚料理は毎日食べたいものです。

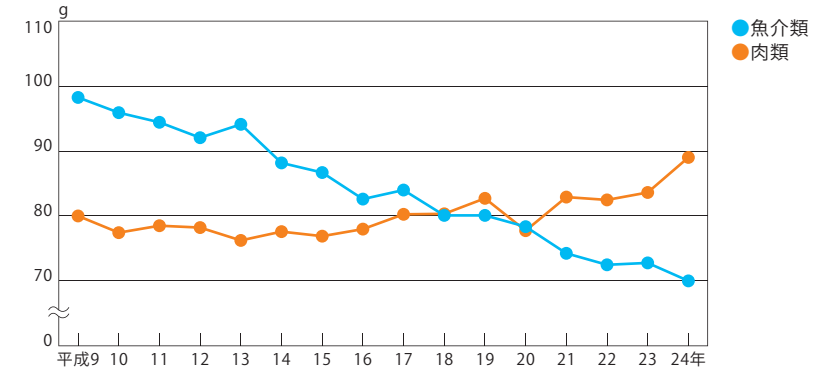
外食が多い方、魚が苦手な方は、**サプリメントで手軽に**補うのもおすすめです。

魚を食べない日本人はオメガ3系脂肪酸が、不足しがちです

厚生労働省は、1日にオメガ3系脂肪酸を2gとることを推奨しています*。

しかし、とりやすい飽和脂肪酸やオメガ6系脂肪酸に対し、青魚に多く含まれるオメガ3系脂肪酸は、年々とりにくくなっています。

日本人はどんどん魚を食べなくなっています！



魚介類と肉類の1人1日当たり摂取量の推移 ※30~49歳男性の場合。厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

減らしたい油

オメガ6系脂肪酸



マヨネーズ



サラダ油



コーン油

主な脂肪酸

・リノール酸 ・ γ -リノレン酸 ・アラキドン酸

POINT

・カラダの調整などに欠かせない脂肪酸ですが、摂り過ぎないようにしましょう。

飽和脂肪酸



牛脂



バター



ラード

主な脂肪酸

・パルミチン酸 ・ステアリン酸 ・ミリスチン酸
・ラウリン酸

POINT

・たまりやすい脂肪酸なので摂り過ぎに注意。

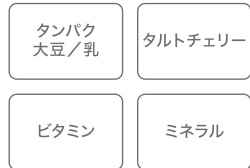
美しく健やかなカラダのために タンパク質をかしこく補給。

美容と健康に役立つ
タンパク質が1パック20g以上!

理想のボディラインを
目指す方に

ビタミンとミネラル、
タルトチェリー粉末も配合

TR90 シェイク



タンパク質 **20***g
脂質 **4***g
カロリー **174***kcal
*1パック当たり。
(チョコレート味 ヨーグルト味は21g) (チョコレート味は175kcal、ヨーグルト味は146kcal)



製品コード:バニラ味
03003577
製品コード:チョコレート味
03003578
製品コード:ヨーグルト味
03136352

内容量:645g(43g×15パック)
(1日1~2パック目安)



※写真はバニラ味です。



製品の購入はこちら。 [ボディシステム
スペシャルサイト](#)

TR90 シェイク

1パックで、ステーキ1枚分の
タンパク質を補給。

サーロインステーキ
171g
脂質 **89.5**g
カロリー **947**kcal



あわせて
摂ると
GOOD!

ワンランク上の
栄養バランスを叶える
ライフパック® ナノ プラス



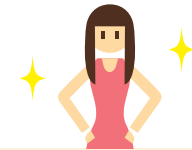
●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめしないでください。医師にご相談ください。
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

筋肉を
つけたい



ハリツヤが
欲しい

キレイに
なりたい



元気なカラダを
つくりたい

健やかさを
維持したい

引き締まった
ボディに



ヒントはタンパク質に!?

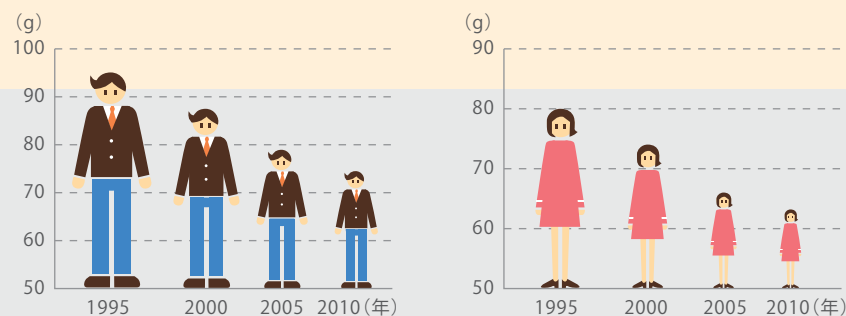
しっかりとりょう! 美と健康に欠かせない タンパク質。

タンパク質は、筋肉や皮フ、髪の毛などのカラダを構成する最も重要な成分。さらに、健康を左右する酵素やホルモン、免疫抗体などの原料にもなります。美容や健康のために、タンパク質は必要不可欠なのです。

現代人は タンパク質が 不足しがち。

タンパク質の不足は
ほとんどの人に実感がないので、
気がつきにくいのが特徴です。

1日あたりのタンパク質摂取量は年々減っています。
毎日意識して摂りたいですね。



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

代謝

こんなところに!?

皮フ

こんなところに!?

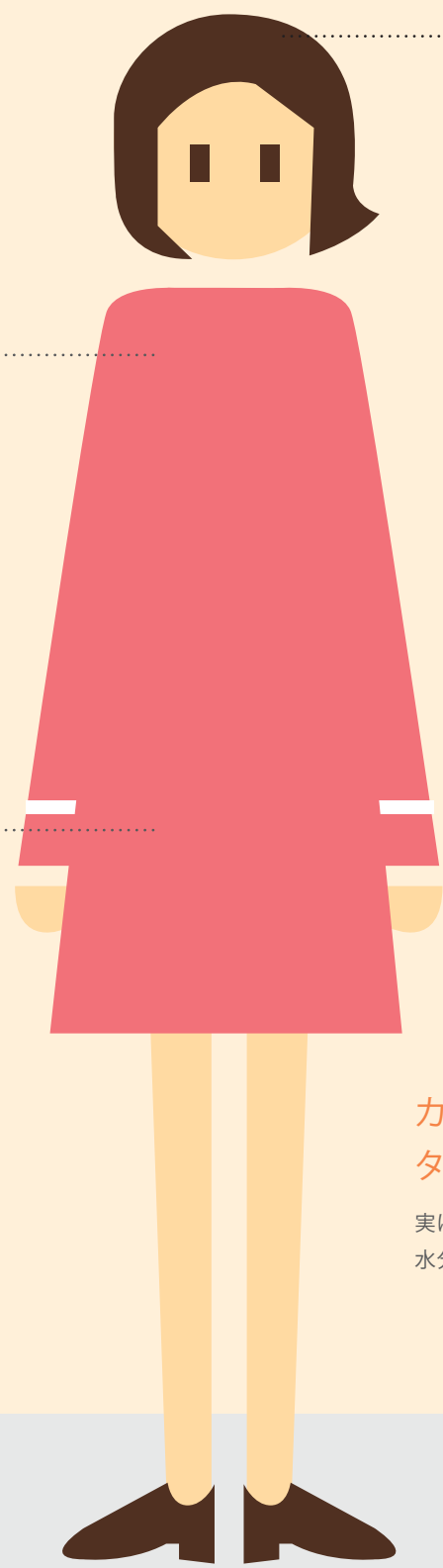
髪の毛

こんなところに!?

そのほか

タンパク質はこんなところにも関係しています。

- ・臓器
- ・血液
- ・筋肉
- ・酵素
- ・爪
- ・ホルモン



1日に必要な タンパク質は 60g*。

タンパク質はカラダに貯めておくことができず、過剰分は排泄されます。そのため、定期的に摂取することが大切です。厚生労働省の基準では1日約60gをとることが必要とされています。

1日60gとるためには…

納豆

でとると…

約7パック
738kcal
塩分:
4.5g(味をつけた場合)

生卵

でとると…

約10個
755kcal
コレステロール:
2,100mg

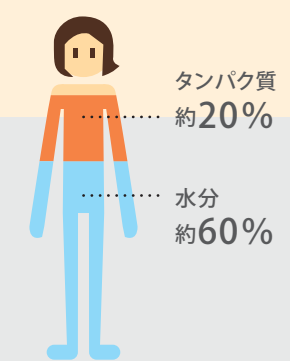
ロース ハム

でとると…

約28枚
700kcal
脂質:50.4g

カラダの約20%が タンパク質でできています。

実は、カラダを構成する成分で、
水分の次に多いのがタンパク質なのです。



* 18～70歳男性の場合。厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

今日を乗りきるあなたへ。
もうひと頑張りの新習慣。

運動や汗で失われるビタミン、
ミネラルを補給

アクティブな毎日を
過ごしたい方へ

パイナップル粉末、
パパイヤ粉末、海水塩を配合

オーバードライブ

ビタミンB群

ミネラル

海水塩

パイナップル
粉末

パパイヤ粉末

製品コード:03102989

内容量:84.4g
120カプセル(1日4カプセル目安/30日分)



製品の購入はこちら。



汗をかいたら1カプセル、
出かける前に1カプセル。
1日4カプセルちょこちょこ
飲みもオススメ。
ニュー スキン ジャパンスタッフ
(愛用歴8年)

掲載コメントは個人的な感想であり、
製品の効果・効能を保証するものではありません。

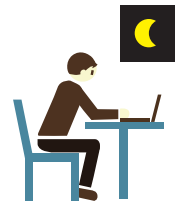


こんな方にもおすすめ

よく運動
する人



ハードワークが
続く人



暑い季節が
苦手な人



あわせて
摂ると
GOOD!

ワンランク上の
栄養バランスを叶える
ライフパック® ナノ プラス



●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめしないでください。医師にご相談ください。
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

ヒトは何もしなくても

1日 約 1ℓ
失います*。



元気を支える

ビタミン、ミネラルは
水分と共に失われてしまいます。

*汗や呼吸で失われる水分。



調子を整える

ビタミン

Vitamin

カラダに貯めておけない水溶性ビタミン※は、常に摂取を心がけて。特に汗をかくと失われがち。

※ビタミンB群とビタミンC

ビタミンB₂

補酵素として健康維持を助ける。
肉、魚、牛乳、納豆などに含まれる。

ビタミンB₆

補酵素の成分として健康維持に役立つ。
肉、魚、野菜などに含まれる。

ビタミンB₁₂

葉酸とともに補酵素として働く。
魚介や肉、卵などに含まれる。

ビタミンC

厚生労働省が1日100mgの摂取を推奨。
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」



気づかないうちに失われている!?

元気サポート栄養成分

運動すればもちろん、ヒトは寒い日も寝ている間も汗をかきます。汗をかくとビタミン・ミネラルが失われ、ぐったりや、パワー不足などの原因に。常に元気サポート栄養成分を補給して、アクティブな毎日。



健康維持に欠かせない

ミネラル

Mineral

ビタミン同様、汗とともに失われやすいミネラル類。
カラダで合成できないので、こまめに補給を。

ぐったりした時の切り札

植物性成分

Vegetable source

果物に多く含まれています。みかんやグレープフルーツなどの柑橘類、キウイ、パイナップルなど意識してコンスタントに食べるのがおすすめ。



元気サポート栄養成分はこんな方にも必要です。

飲みすぎ

喫煙

精神的ストレス

残業が多い

睡眠不足

食べすぎ

厳選した乳酸菌を届けて、 善玉菌を応援。

乳酸菌を生きた状態で
届けます

善玉菌を増やして、
季節に負けない健康をサポート

デリケートな方の
平穏な毎日を応援

プロバイオ ピーシーシー®

乳酸菌
(L.ファーマンタム PCC)

製品コード:03003520

内容量:10.35g
30カプセル(1日1カプセル目安/30日分)



半信半疑で
1カ月続けたら
新しさを実感!
ずっと続けています。
M.Sさん(愛用歴10年)

掲載コメントは個人的な感想であり、
製品の効果・効能を保証するものではありません。



製品の購入はこちら。

乳酸菌、 L.ファーマンタムPCCを 90mg配合。

ヨーグルトなどでとる乳酸菌は、その多くが届く前に
死滅してしまいます。プロバイオ ピーシーシーは、
しっかり届くように設計されています。



乳酸菌は健康にいい、
いろいろな働きで注目されています。
よい乳酸菌を積極的に摂りましょう。



あわせて
摂ると
GOOD!

毎日の栄養バランスを
理想に近づける
ライフパック® タブレット



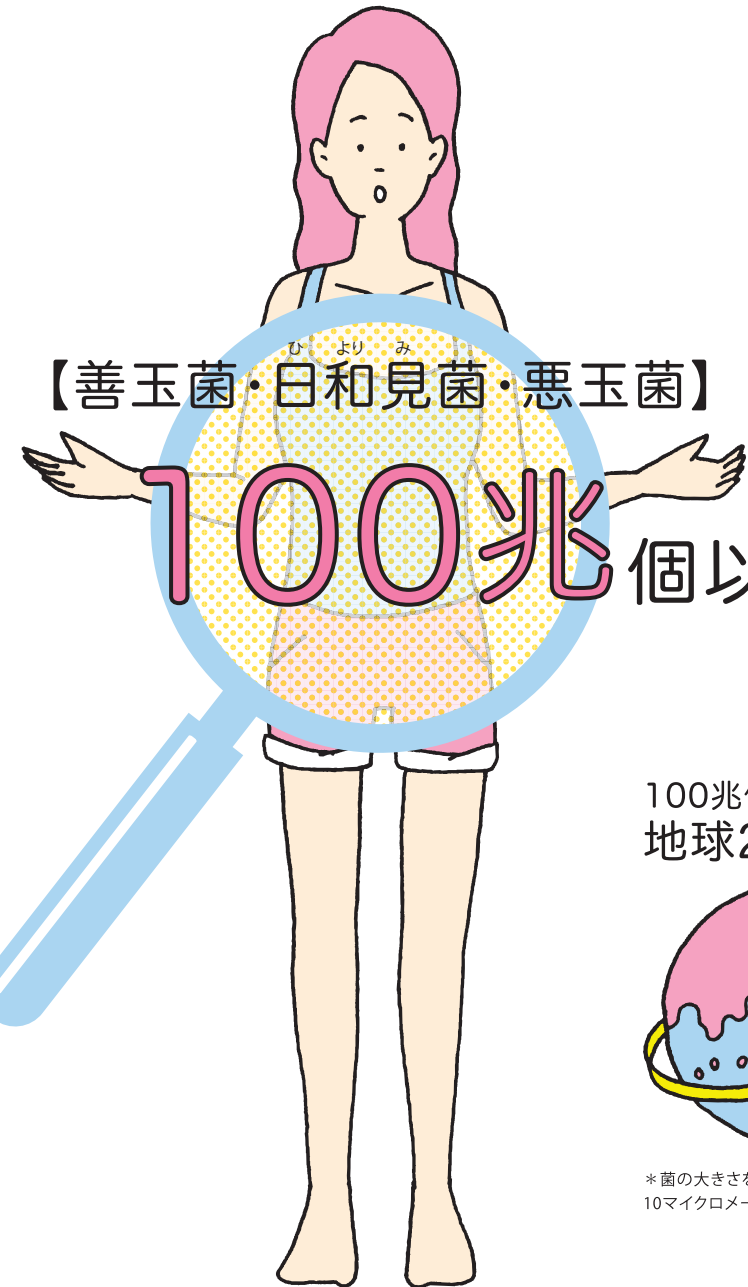
続けやすい飲みやすさで、
スッキリ*快適な毎日を。
グリーン プロ®



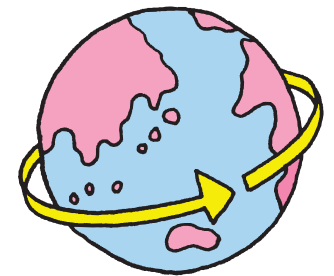
*気分のこと。

●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめできません。医師にご相談ください。
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

あなたの中に ズームアップ! /



100兆個の菌は
地球25周分*。



*菌の大きさを1つ
10マイクロメートルとして換算。

善玉菌・日和見菌・悪玉菌の、 バランスが大事なことをご存じですか?

約100兆個以上の細菌 バランスが大事

健康にいい影響を与える「善玉菌」と呼ばれる乳酸菌やビフィズス菌。
悪い影響を与える「悪玉菌」、
どちらか優位なほうにつく「日和見菌」の3種類。
バランスを整えることが、健康維持に良いと、
今注目を集めています。

バランスは、
2:1:7が理想。

健康的なカラダをキープするためには
「善玉菌2:悪玉菌1:日和見菌7」のバランスを
保つことも大切とされています。



善玉菌

ビフィズス菌や乳酸菌に代表され、
悪玉菌の増殖を抑えます。
善玉菌が多くなると働きが活発になり、
健やかさをサポートします。



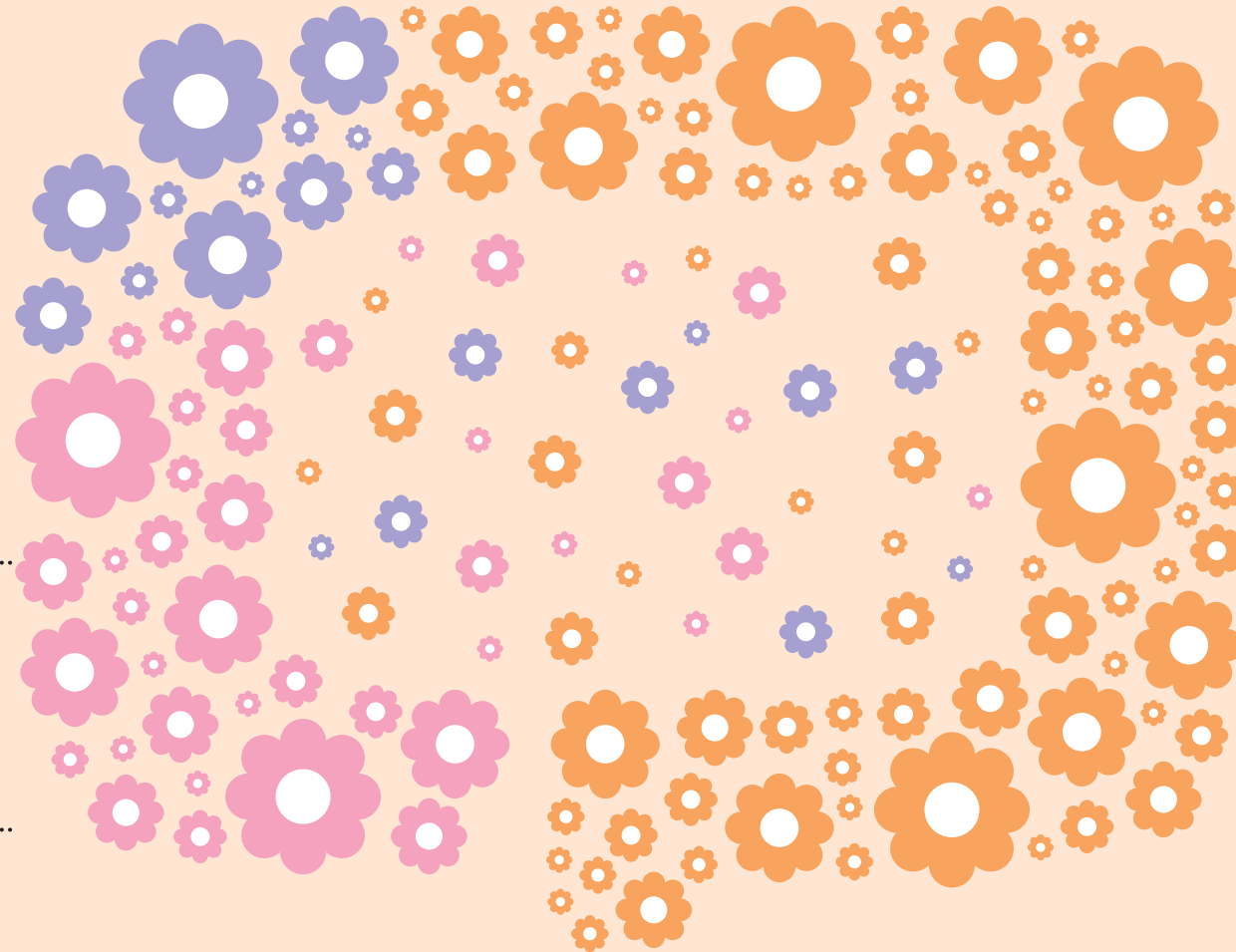
悪玉菌

悪玉菌が多いと健康へのリスクが高まり、
動物性脂肪が多い食生活で活発になります。
一方で病原菌を退治する役割もあります。



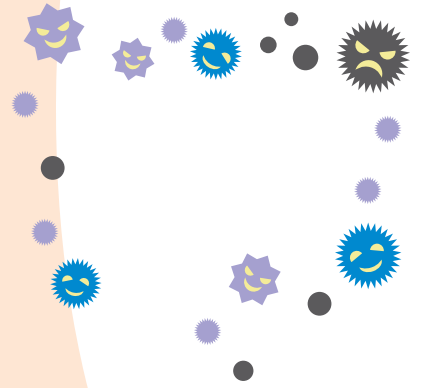
日和見菌

善玉菌が優勢だと良い働きをし、
悪玉菌が優勢だと悪い働きをする菌です。



悪玉菌が増えると？

肉食が多くて野菜が少ないなどの偏った食生活や
ストレスの多い食生活などが続いていると、
悪玉菌が増えすぎてバランスがくずれてしまい
さまざまな不調につながってしまいます。



COLUMN

善玉菌を増やす バランスにいい食べ物。

ヨーグルトや納豆、ぬか漬けなどの発酵食品が
おすすめ。特に善玉菌の代表である乳酸菌は、
さまざまな働きをもつ菌が数多く知られていま
す。また、善玉菌のエサになる食物繊維もたっ
ぷりとりましょう。



※写真は食物繊維の多い野菜や果物。

気になりだしたら。
ぱっちり、クリアな毎日へ。

ブルーベリー粉末に加え
ビルベリーやマリーゴールドも
配合

スマホやパソコンなど
見ることばかりの現代人に

必要な栄養成分で多角的に
現代人の視生活をサポート

アイフォーミュラ

ブルーベリー
粉末

ビルベリー
抽出物

マリーゴールド

ビタミン

製品コード:03003588

内容量:51.5g
90カプセル(1日3カプセル目安/30日分)



製品の購入はこちら。



長年愛用していて
楽になりました。
サプリの中でも大好きな
製品トップ5に入ります。
M.Sさん(愛用歴7年)

ゴルフをしているときに
飛んでいくボールを
追えるようになった
ことに気がしました。
今では生活必需品です。
J.Kさん(愛用歴1年)

掲載コメントは個人的な感想であり、
製品の効果・効能を保証するものではありません。



こんな方におすすめ

長時間
パソコンを
使う人



長時間
スマホを
使う人



長時間
屋外に
いる人



あわせて
摂ると
GOOD!

ワンランク上の
栄養バランスを叶える
ライフパック® ナノ プラス



南国の太陽と大地が
育んだ豊かな恵み
ジースリー®



知らないうちに見すぎていませんか？



新聞が読みづらい



1日に何時間もスマホを見がち



長時間のパソコン作業



外にいる時間が長い

何かできることがあるのかも…。

●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめできません。医師にご相談ください。
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

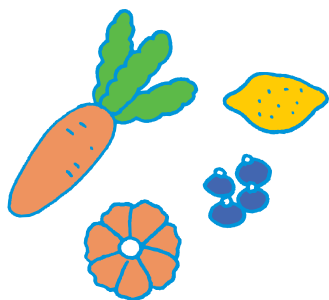
必要なものをかしこく補って、ぱっちりクリアに。

現代人はスマホやパソコン、テレビなどを見ることで、相当の負担がかかっています。ショボショボする、ピントが合わない、といったお悩みをケアしませんか？

ぱっちりクリアのサポート栄養素。

こんなお悩みに心あたりのある方は、必要な栄養成分が足りていない可能性があります。毎日の食事やサプリメントで賢く補いましょう。

- ◎アントシアニン.....ブルーベリー、ビルベリーなど
- ◎ルテイン・ゼアキサンチン マリーゴールドなど
- ◎β-カロテン ニンジンなどの緑黄色野菜
- ◎ビタミンC 柑橘系の果物など



マッサージでぱっちり。

仕事やスマホ、ゲームなどを続けた後には、まぶたを閉じて、上下左右にできるだけ大きく動かします。仕上げに周りの骨に沿ってマッサージ(イラスト参照)もお忘れなく。



20代、30代に急増中!「スマホ老眼」。

近距離でスマホを見続けると筋肉が緊張し続け、ピント調節が効かなくなることが。一時的なものです。繰り返すうちに習慣化するので要注意! 適度な休憩時間をとりましょう。



みんな、負担がかかっています。



ギンコライドのパワーに着目。 すっきり冴えた毎日へ。

高濃度なイチョウ葉抽出物を配合

若々しさを求める方、もう「うっかり」を増やしたくない方に

クリアに集中する、冴えた毎日をサポート

バイオギンコ

イチョウ葉抽出物

製品コード:03003863

内容量:18.2g
60粒(1日2粒目安/30日分)



バイオギンコを毎日2粒。爽やかな毎日を送っています。
S.Kさん(愛用歴半年)

私には毎日の必需品です。
K.Sさん(愛用歴3年)

掲載コメントは個人的な感想であり、製品の効果・効能を保証するものではありません。



製品の購入はこちら。

イチョウ葉の成分で注目のギンコライドもしっかり摂れます。

フラボングルコンド / テルペンラクトン
27% / **7%**

原料となるイチョウ葉にもこだわり、独自の技術で抽出することでギンコライドの濃度を確保しています。

イチョウ葉の代表的な2つの成分を、一般的な基準値(24%/6%)を超えて抽出しています。



あわせて摂るとGOOD!

ワンランク上の栄養バランスを叶えるライフパック® ナノ プラス



日常生活の中でこんな

あるある

ないですか？

＼なんだか冴えない／



＼ボーッとしてしまう／



＼うっかりが増えた／



＼やる気が今ひとつ／



その心あたりに。

ヒントは【イチョウ】にあるかも。

●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめできません。医師にご相談ください。
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

約2億年以上前からつながる驚異的な生命力

イチョウ葉の知られざるパワー。

東洋では「健康の木」として知られ、
ヨーロッパでも古くから
注目を集めていたイチョウ葉。
そのエキスは、アメリカでは
「ブレインフード」と呼ばれ、
注目されています。

めぐ
【巡る】

特に注目

「ギンコライド」のパワー

ギンコライドは、イチョウ葉エキス
特有の成分の一種。
「めぐり」「冴え」「すっきり」を助ける
働きをはじめ、健康に良い
さまざまな効果が研究され、
世界中で注目を集めています。

さ
【冴える】

は
【晴ればれ】

イチョウのお話

【現存する 世界最古の樹木】

約2億年以上前から、ほとんど姿
形を変えずに現在まで生き続ける
イチョウ葉は、驚異の生命力を秘
めています。

【要注意！ ギンコール酸】

イチョウ葉には良い成分だけで
なく「ギンコール酸」というカラダに
有害な成分も含まれています。そ
のままでは食べられないのでサブ
リメントなどで賢く摂りましょう。

【ギンコライドが濃い 緑色のイチョウ】

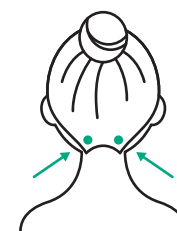
イチョウ葉の注目成分「ギンコラ
イド」は、特に緑色のイチョウ葉に濃
く含まれています。サプリメント選
びには要チェックを！

日常のひと工夫で、冴えた自分をキープしよう。

POINT

1 ツボ押しで
リフレッシュ。

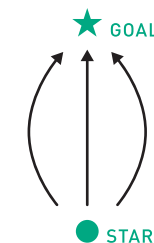
集中力ややる気の低下を感じた
ら、ツボ押しがおすすめ。首の後ろ
にある「風池」は、肩や首、頭の
血行を促します。



POINT

2 散歩は毎日
違う経路で。

常に新しいことをするのも冴えた
自分を保つ秘訣。毎回散歩コー
スを変える、お部屋の模様替え
など、少しの変化も大切です。



Ginkgo

気持ちよく、のびやかに。 しっかりと歩みへ。

スムーズに活動したい方、楽しく、
のびやかに動きたい方に

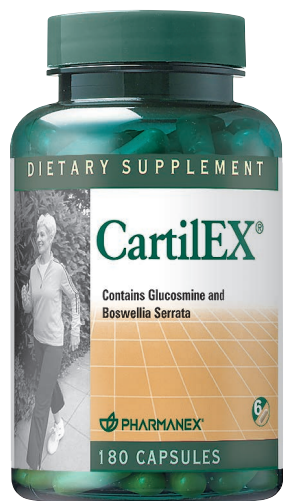
加齢と共に不足しがちな
グルコサミンを1,500mg配合

やわらげ成分
ボスウェリア・セラータも配合

カーティレックス

グルコサミン
(エビ・カニ由来) ボスウェリア・セラータ
抽出粉末 ポリフェノール

製品コード: 03003727
内容量: 111g
180カプセル(1日6カプセル目安/30日分)



飲み始めて2か月ですが
スムーズに動くよう
なってきました。
良質なグルコサミンは
年齢と共に必要ですね。
M.Tさん(愛用歴2か月)

階段の上り下り、重い
荷物を持ち上げるなどが
気にならなくなりました。
K.Sさん(愛用歴3か月)

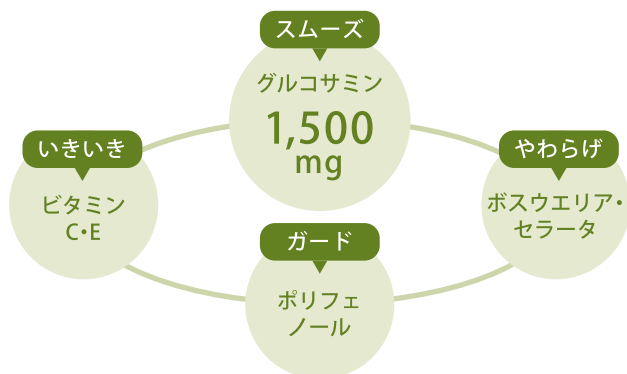
掲載コメントは個人的な感想であり、
製品の効果・効能を保証するものではありません。



製品の購入はこちら。

その1歩に。 組み合わせにも こだわりました。

グルコサミンの働きを助ける栄養成分を
一緒に配合することで、よりのびやかに。
単一の栄養成分を摂るより、効率的!



あわせて
摂ると
GOOD!

ワンランク上の
栄養バランスを叶える
ライフパック® ナノ プラス



タンパク質をしっかり補給
TR90™ シェイク



背中の上しるで
両手を握る



1分間
片脚立ち



大股で
まっすぐ歩く



なめらかに 動かせますか？

足をクロスしたまま
立ち上がる



片脚立ちで
靴下をはく



あなたはの中から2つできますか？
元気に暮らす目安です。

●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめできません。医師にご相談ください。
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

のびやかさを手に入れよう。

立ったり座ったり、階段をのぼるといった日常の動作がなめらかにできなくなってきたことはありませんか？
姿勢が悪い、普段運動をしない、何も無いところでつまづきやすいといった方は、
まずはカラダを動かすことから見直しましょう。

生活に工夫を。 意識して動こう。

きついストレッチやトレーニングをしなくても大丈夫。
日常生活にちょっとした工夫を加えてみませんか？

POINT 1 まずは正しい姿勢をキープ。

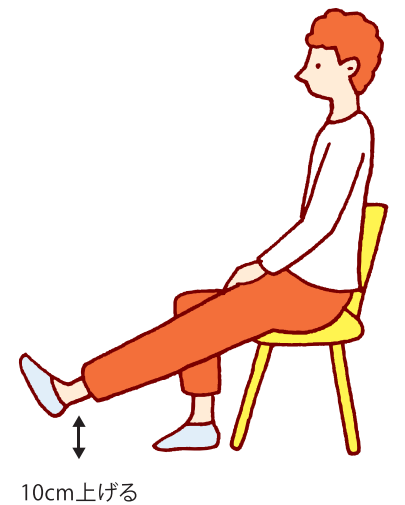
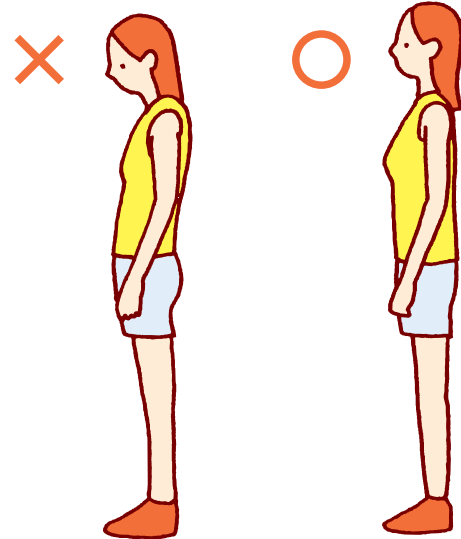
姿勢が悪い人は筋力が低下し、バランスが崩れてしまいがち。正しい姿勢を維持できる筋力があれば、動かすことも楽になります。

POINT 2 荷物を持つ時は、左右バランスよく。

いつも決まった側にバッグを持っていると、持った方の肩が上がりバランスが悪くなります。荷物を持つ手や肩は、時々左右を入れ替えるようにしましょう。

POINT 3 なめらかに動くには筋肉の助けも必要。

イスに浅く座り、片足だけ足首を直角に曲げます。膝をのぼしてかかとを床から10cm上げ、5秒間停止しましょう。何回か繰り返すと太もも前の筋肉が鍛えられます。



こんな栄養成分も役立ちます。



グルコサミン

関節の軟骨成分として知られていますが、加齢とともに不足しがちに。甲殻類に含まれますが微量なのでサプリメントで摂るのがおすすめです。



ポリフェノール

バリアー機能で注目されています。タマネギなどに含まれるケルセチン、そばなどに含まれるルチン、ウコンの黄色い成分クルクミンなどを一緒にとると◎。




ボスウェリア・セラータ

インドに自生する植物。古くからマッサージや瞑想に使われるなど、高いリラックス効果で知られています。またつらさを和らげることで珍重されています。

その他、タンパク質、ビタミンCの摂取も大事です。

ファーマネックス Q & A

Q ファーマネックスについて教えてください。 

A ファーマネックスは、ニュー スキンのサプリメント(栄養補助食品)ブランドです。1995年以降20年以上にわたり「自然の恵みとサイエンスの融合」をテーマにお客さまの毎日の健康を願って、栄養補助食品を提供しております。ベース サプリメント「ライフバック」を代表製品とし、6段階の厳しい基準「6Sプロセス」を設けた安心安全の製品を皆さまにお届けいたします。

Q サプリメントは何歳から利用できますか。 

A ファーマネックス製品の多くは健康な成人(18歳以上)を対象に開発した製品です。成長過程にある18歳未満のお子さまは、代謝やホルモンのバランスが成人と異なるため、ほとんどの製品をおすすめしていません。一部、お子さまにも召し上がっていただける製品もありますが、保護者の方が量を調整してご利用ください。なお、栄養補助食品でも過剰な量を摂ると健康に影響することがあります。特にお子さまが利用される場合には少量から試されることをおすすめします。

[18歳未満のお子さまにも召し上がっていただける製品]



ジースリー®



ジャンガマルズ チューワブル*



スプラッシュ クリスタル®




プロバイオ ピーシーシー®

*ジャンガマルズ チューワブル: お子さま向けのライフバック。水なしで噛んで召し上がっていただけます。

Q 製品を摂るタイミングを教えてください。 

A 栄養補助食品はいつ召し上がっても問題はございませんが、お食事による栄養補給の一部として、食事のあとなどに摂られる方が多くいらっしゃいます。摂り忘れ防止にもなるようです。なお、ビタミンBやCのようにこまめに補給した方がよい栄養素もあるので、できれば1日の目安量を2~3回に分けて召し上がることをおすすめします。

Q カプセルは飲みきれないので、何かよい方法はありますか。 

A たっぷりのお水でも飲みづらい方は、少しトロミのある飲料(野菜ジュースやシェイクのようなもの)やゼリー飲料などと一緒に飲まれると飲みやすくなります。ヨーグルトやプリンのようなものでカプセルをくるみ、一緒に飲み込むようにして摂ることもお試しください。また、ジースリーのようドリンクとして飲んでいただける製品もございます。これらの製品を組み合わせることもひとつの方法です。


【ドリンク】 ジースリー®、ビューティー フォーカス コラーゲン プラス®

【粉末飲料】 TR90 シェイク、グリーン プロ®、スプラッシュ クリスタル®、グルコイーズ®



各製品のご使用上の注意や使い方、成分については、Webサイトやカタログ、製品の表示をご確認いただくか、メンバー専用窓口までお問い合わせください。

メンバー専用窓口 製品注文・ADP:月~金 9:00~21:00、土:9:00~17:00(日・祝休) その他:月~金 9:00~17:30(土・日・祝休)

 0120-200-449(固定電話専用) TEL:03-4540-7121



安心・安全のために、譲れない6つのこだわり

「6Sプロセス」。

ニュー スキン ファーマネックス製品は、製品化の全プロセスに6段階の厳しい基準・視点を定めています。安全かつ有用な信頼の品質は、この「6Sプロセス」から始まっています。



1 【選択】 SELECTION セレクトジョン

健康に役立つ原料を厳しい選定基準に基づき選択

原材料は世界中から厳選されます。たとえば「ジースリー」の原料であるガックは、β-カロテン含有量や科学的データによる有用性、伝統的に利用されてきた歴史などの基準で、数百もの候補から選ばれたスーパーフルーツです。



2 【原産地】 SOURCING ソーシング

厳しい基準を満たす原産地のものだけを使用

世界中から選びぬいた原料を選択。原料となる植物などの種類や栽培方法はもちろん、厳しい基準を満たすために収穫時期や条件を守り、適切な加工を継続することができる体制づくりにまでこだわっています。



3 【仕様】 SPECIFICATION スペシフィケーション

常に均質な製品を製造するための仕様を明確化

分子構造のわずかな違いで、有用性に違いのするサプリメント。イチョウ葉の成分、ギンコライドもそのひとつ。ファーマネックスの「バイオギンコ」では、もっとも有用だとされるギンコライドBを多く含む抽出方法を採用しました。



4 【標準設定】 STANDARDIZATION スタンダーディゼーション

有用成分量の基準を定め品質を一定に維持

常に高い品質を確保するために設けられた標準設定。たとえば「オプティマム オメガ」などに配合される精製魚油はEPA、DHAが標準値以上含まれるか、劣化がないかなど、厳格な標準設定に基づき検査・製造しています。



5 【安全性】 SAFETY セーフティ

微生物テスト、毒素・重金属分析などを全製品に実施

安全性を徹底するため製品ごとにさまざまな試験を行っています。たとえば魚が原料となるEPAやDHAを含む精製魚油には、重金属分析や微生物テスト、毒素分析など、およそ37種類の厳しい検査を課しています。



6 【実証主義】 SUBSTANTIATION サブスタンシエーション

有用性・安全性テストをクリアした製品のみを提供

完成したサプリメントは、製造工場とニュー スキンのラボで、実際に人が摂取し、その影響を確認するなど、徹底した検査が繰り返されます。安全性と栄養学的有用性を確認できたものだけが、製品となります。



この冊子で紹介した おすすめの製品の組み合わせです。

健康維持のベースを
おさえたい方

ライフパック® タブレット
オプティマム オメガ
TR90 シェイク



美しく健やかに、筋肉を維持して
健康的なスタイルを目指す方

TR90 シェイク
ライフパック® ナノ プラス



スマホやパソコンの使用時間が長い方
ショボショボが気になる方

アイフォーミュラ
ライフパック® ナノ プラス
ジースリー®



すっきり冴えた毎日を
送りたい方

バイオギンコ
ライフパック® ナノ プラス



気持ちよくのびやかに
暮らしたい方

カーティレックス
TR90 シェイク
ライフパック® ナノ プラス



善玉菌を増やして
健康維持したい方

プロバイオ ピーシーシー®
ライフパック® タブレット
グリーンプロ®



NU SKIN®

ニュースキージャパン 株式会社 www.nuskin.com

本誌に掲載されているすべてのものに関して、無断転載・複製を禁じます。
©2016 Nu Skin Enterprises, Inc., Nu Skin Japan Co., Ltd. NSE Products, Inc., 03136514