



USANA NEWS 4

ユサナ製品をご愛用いただき、ありがとうございます。 APR. 2016



USANA
HEALTH SCIENCES

毎日コツコツ、カルシウム貯金してますか？

毎日の生活の中でも耳慣れた栄養素のはずの「カルシウム」ですが、日本人の多くが国の必要摂取量を満たしていないことも事実です。カルシウムは年齢を重ねるにつれ吸収しづらく、骨から流出しやすくなっていくため、効率的かつ定期的な補給が重要です。また、吸収効率を上げて体内補給を促進することが難しい栄養素だとも言われています。市場に沢山あるカルシウム製品の中から、吸収率を向上させる製品を見極めなければなりません。

日本のカルシウム必要摂取量^{※1}
1日約600mg

この量を
食事では摂るのは
大変！

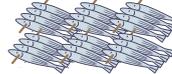
牛乳^だと：約3本
(1本200ml換算)



納豆^だと：約12パック
(1パック50g換算)



めざし^だと：約24尾
(1尾約14g換算)



※1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」参考

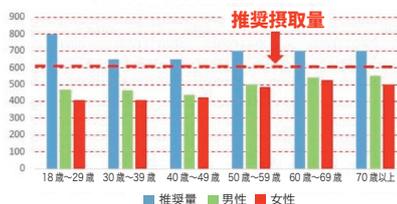
カルシウムは日本人にとって不足している栄養素です。

日本の水は軟水でカルシウムの含有率が低いため、植物のカルシウム分も硬水の欧州などに比べて少なく、伝統的な和食にも乳製品が多くありません。厚生労働省による1日あたりのカルシウム摂取上限値は2,500mg(約牛乳2リットル)。これは上限値というより安全基準値という意味合いが強いのですが、実際の日本人の平均カルシウム摂取量は約500mg、1日あたりの最低必要摂取量と言われる600mgさえ下回っています。

“骨粗しょう症？ まだ若いから大丈夫！”なんて油断は禁物。

骨量は10~20代に上昇、20~30代でピークを迎え、40歳ごろからは加齢とともに減っていく一方なので、いかに40歳位までにカルシウム貯蔵ができるかが健康な人生への鍵となります。しかし近年、20代~40代の男女ともにカルシウム摂取量が1日500mgを下回っていて、骨しょう症予備軍の増加が懸念されています。

日本人の食事摂取基準 2015年版



人間の身体は、寝ている間に脳と身体を休めることで体内への栄養素の吸収を促進しています。

年齢を重ねても丈夫な骨と歯を維持するためにも、吸収率に優れたアクティブ カルシウムで毎日コツコツカルシウムを補給し、適度な運動と質の高い睡眠を心がけましょう。



1日の目安/6粒
カルシウム600mg補給
【製品名】アクティブ カルシウム
【製品番号】1120
【内容量】148g(168粒)/1ボトル

骨の元気を考えるとき、カルシウムと同時に摂ることが望ましい成分を挙げてみましょう。

★ ビタミンCとビタミンD ★

ビタミンDは腸でのカルシウムの吸収を促進し、骨への沈着を助けます。ビタミンCは骨や筋肉の結合にかかせないコラーゲンの生成に必要な成分です。ビタミンC、Dはヘルスパックに配合されています。

★ 乳糖・カゼイン ★

牛乳に含まれる乳糖・カゼインなどの栄養素もカルシウムの吸収を高めるのに効果的だといわれています。牛乳が他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いのはこのような栄養素の作用も一因です。アクティブ カルシウムを牛乳と毎朝飲む習慣をつけるとカルシウムの吸収にかなり効率的です。

★ マグネシウム ★

マグネシウムは骨の骨芽細胞に働きかけて、骨の中に入るカルシウムの量を調節しています。マグネシウムが不足した場合、補うために骨や歯の貯蔵分倍のカルシウムも放出されます。こうしてスカスカのもろい骨となり、骨粗しょう症といった病気になってしまいます。カルシウム不足だけに注意するのではなくマグネシウムの摂取にも気を配ることが大切です。

★ プラス適度な運動★

骨を丈夫に長持ちさせるには、ウォーキングなどの適度な運動をして骨に負担をかけることも必要です。体を動かすことによって筋肉も強化され、外を歩けばビタミンDの合成にもつながりますから、ぜひ生活に取り入れましょう。

“ユサナニュース4月号を見ました”と言って頂ければ、**今だけ送料無料!**

期間: 3/28(月)~4/29(金)

期間中、アクティブ カルシウムを通常注文でご購入いただくと、電話・FAXでの注文にかかる送料648円が無料になります！一緒にご購入の製品も送料無料となりますので、どうぞこの機会に「カルシウム貯金のスポンサー:アクティブ カルシウム」をお試しください。

700人以上の
トップアスリートがユサナを選んでます。



アスリートは常に限界を超えることに挑んでいます。厳しいトレーニング、規則正しい食生活-勝つために全てを犠牲にし、ストイックな生活を送っています。そんな彼らにとって栄養摂取は最重要課題であり、世界中で700人以上のアスリート達がユサナ製品に体調管理をゆだねています。米国スキー及びスノーボードチームやWTAへのサポートなど、ユサナがアスリートの世界に与える影響はどんどん大きくなってます。

WTA ツアー (女子プロテニス協会)



「2006年まで私たちは、WTAツアーの選手たちからの長年の要求を満たす、WADA(世界アンチ・ドーピング機構)のリストにある禁止物質を含まないことが保証されている栄養補助食品を提供する会社を探していました。ユサナは、品質と純度に優れた製品を提供する強力な組織として際立っていました。我々はこの素晴らしい会社との継続的なパートナーシップを楽しんでいます。」

WTAツアー会長&最高責任者 ステーシー・オラスター
www.wtatour.com

USスピードスケATING・チーム



US SPEEDSKATING

「ユサナ社が我々のスポンサーであるという誇りに思います。チームの全員がユサナ製品で最高のフィジカルコンディションを維持し、ユサナ社の強力なバックアップが、競技に挑む選手達に安心感と自信を与えてくれています。」

USスピードスケATING・チーム
www.usspeedskating.org

U.S. スキー&スノーボード協会 (USSA)



「栄養はアスリートのパフォーマンスにおいて大切な要素です。ユサナはアスリートにとって革新的な製品で、また高品質の製造で作られた製品を提供してくれます。」

トイ・フラナガン、ハイパフォーマンス・ディレクター
www.usssa.org

アメリカ女子スキージャンプ



「ユサナが私達にとって2番目の主要スポンサーになったことはとてもわくわくする事です。というのは、ユサナが栄養補助食品の会社でスポーツにおいてベストを目指す女性にとって役に立つからということだけではなく、私達と同じようにワールドワイドな会社だからです。」

ディーディー・コラディーニ、米国女子スキージャンプチーム、会長
www.wsjsusa.com

英国ショートトラック・スピードスケATING・チーム



「チームにとって必要な栄養をユサナ・ヘルス・サイエンス社やチームアドバイザーのサポートのおかげで2014年の冬季オリンピック前も期間中も十分に強化することができました。」

英国ナショナル・アイススケATING・アソシエーション最高責任者、
キース・ホートン
www.gbshorttrack.org

スピード・スケATING・カナダ



CANADA

「長年、スピード・スケATING・カナダのモットーは『優秀へのあくなき追求』でした。優秀になるということは、優秀な誰かと信頼関係を構築することでもあり、スピード・スケATING・カナダは、ユサナ社が私達のオフィシャル・サプライヤーであることに誇りを持っております。成功と優秀を追求するためにも、ユサナとかけがいのないパートナーシップを継続出来ることに感謝申し上げます。」

スピード・スケATING・カナダ
www.speedskating.ca

クロス・カントリー・カナダ



CROSS COUNTRY SKIING

「最高品質を誇り、その品質が保証された安心して使用出来るユサナ製品は、この5年間、クロス・カントリー・スキーのトレーニング・プログラムにとって無くてはならない存在です。」

クロス・カントリー・カナダ、ハイ・パフォーマンス・ディレクター、トム・ホーランド
www.cccski.com

AFCポーンマス(イギリス・プレミアリーグ)



AFC PORTSMOUTH

「AFCポーンマスは、世界でもトップクラスのフットボールチームと対戦し、最強であるために、あらゆる手段を講じています。パフォーマンスにおいて、健康は重要な鍵。ユサナは我々の選手陣に、最高のサプリメントを提供してくれています。」

エディ・ハウ(ポーンマス・マネージャー)
www.afcb.co.uk

トゥズ・デル・バシューカ・サッカークラブ



TUZO DEL BASCUCA

「選手たちがユサナ製品を取り始めて4年が経ちました。そのおかげで、彼らは競技の上でベストコンディションとその健康を保っています。今後も、ユサナ製品は日々欠かせないものです。」

トゥズ・デル・バシューカ・サッカークラブ、医療サービス筆頭

リオン・サッカー・クラブ



LEON

「クラブのコンディションを維持するため、選手には最高レベルの栄養素を提供することは重大です。それがユサナを選んだ理由です。」

リオン・サッカークラブ医療部

佐渡ヶ嶽部屋



日本の国技である相撲で活躍する幕内力士、琴奨菊、琴勇輝を始め、相撲界で最多の力士をかえる佐渡ヶ嶽部屋がユサナを選んだということは、製品への大きな信頼ある証です。



チャンピオンが選ぶ製品