



なぜ、私はいくら サプリメントを飲んでも 体感がないのか!?

サプリメントの**体感**がない方によくある**5**つの主な理由!

1 体感するために必要な栄養素が選ばれていない

いろいろなサプリメントを摂取していても、ポイントになる栄養素が選ばれていないことがあります。基本になるビタミン B 群や鉄などの不足がないか、血液検査やチェックリストを使って評価してみましょう。

2 体感するために必要な量が摂取されていない

栄養素の補充によって目的とする代謝の変化を得るためには至適量が必要になります。そして、至適量には大きな個人差があります。もし、体感が得られない場合は摂取しているサプリメントの量を見直してみましょう。

3 栄養素が働くために十分なタンパク質が食事から摂取されていない

ビタミン、ミネラルなどの多くの栄養素はタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品などから摂取）によって結合し、目的とする組織や臓器に運ばれます。また、その組織や臓器でもタンパク質を介してビタミンやミネラルは作用します。お食事から十分にタンパク質を摂れるよう工夫しましょう。

4 胃腸からの吸収率が下がっている

食事からの栄養素だけでなくサプリメントにおいても、効果的に吸収されるためには良好な胃腸の働きが必要です。ピロリ菌による胃粘膜のトラブル、小麦や乳製品による小腸粘膜の刺激も吸収を妨げる原因になります。

5 不安定な血糖値により自律神経が乱れている

血糖値の乱高下は、交感神経の緊張をもたらし、腸からの栄養素の吸収を妨げます。糖質（ご飯、パン、麺類、おかしなど）の種類や量、食べるタイミングなどを工夫し、血糖値の変動を穏やかにすることで交感神経の緊張を防ぐことができます。

サプリメントに関しては、厳しい基準を満たした GMP 工場で製造された吸収率や利用効率の高いサプリメントを選択されることをおすすめします。