

1 ビタミンCってどんな栄養素？

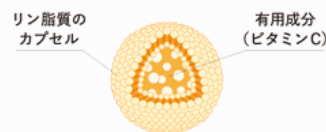
ビタミンCは肌や血管、歯茎を健康に保つ働きのある栄養素。風邪予防や疲れにくい体作りにも欠かせません。ビタミンCには合成と天然のものがあり、成分は同じ「アスコルビン酸」ですが、天然由来は“副栄養素(ポリフェノールなど)”と一緒に含みます。小児(3~5歳など)で「推定平均必要量」が35mg/日とされています。成人(15歳以上)の推奨量は男女ともに100mgです。「偏食」「食が細い」「好き嫌が多い」これらがある場合は、食事だけで必要量を毎日安定して摂るのが難しいこともあります。そういうときにサプリが「補助」として役立つ可能性があるのです。また、風邪やインフルエンザなどの感染症の時や喫煙によってもビタミンCの要求量が高まります。

2 話題の「リポソームビタミンC」って？

リポソームとは、ビタミンを“脂質のカプセル”で包んで、胃で壊れずに体に届けやすくする技術。吸収率を上げ、持続時間も伸ばすことができます。量より、毎日コツコツ摂ることが大切です。

メリット：吸収率が高い。胃に優しい。少量でもしっかり届く★

リポソーム ビタミンCの構造



3 ビタミンCを上手に選ぶ方法

ビタミンC、どれを選べばいいのでしょうか？ サプリは価格も品質もバラバラで、安いものの中には“本当に届かない”粗悪品も少なくありません。特に「リポソーム型ビタミンC」は見た目では違いがわかりにくく、選び方を間違えると効果が半減してしまうことも。

◆購入前3つのチェックポイント

- ① リン脂質が入っていないのに“リポソーム”と書いてある
↑ ビタミンC+レシチン（脂質）という構成が理想。
リン脂質がなければ構造が作れないので吸収率が上がらない。
- ② 人工甘味料、香料、着色料などの添加物の程度
↑ 「スクラロース」、「アセスルファムK」、「ぶどう糖・果糖液糖」など人工甘味料や添加物はビタミンCの吸収を妨げてしまうため、成分表示の前半にこれらが来ているものは注意！
- ③ 価格が安すぎる
↑ 月1,000円以下のものは、吸収の悪いタイプが多め。

粗悪品の一例



③ 参考価格：918円

出典：メーカー公式サイト
(情報取得元：Amazon.co.jp 商品ページ)

おすすめ商品

医療機関専売
ヘルシーパス
リポソーム型ビタミンC
(顆粒：みかん風味)



リポソーム型ビタミンC原料を使用し、効率よくビタミンCを摂りたい方におすすめです。体内に届けやすいリポソーム型ビタミンCを100%配合し、さらにビタミンCの吸収をサポートする複数の素材を使用しています。温州みかんをふんだんに使い、さらに血糖値を上げにくい糖アルコールを使うことで、非常に飲みやすく、続けやすい味です。

4 結論：「続けられる安心さ」で選ぶのがおすすめ！

サプリメントは毎日使ってこそ意味が出るもの。だからこそ、

- ・ 原材料が安心できる
- ・ 余計な添加物を入れていない
- ・ 製造元が明確で信頼できる
- ・ 構造がしっかりしている

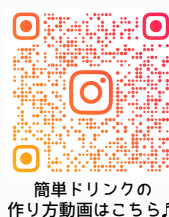
という4つがとても大事です。

ヘルシーパスのリポソームビタミンCは、この条件をすべて満たす“続けやすいビタミンC”
「自分や家族に安心して使いたい」そんな人にぴったりの商品です。まずは1日1包から、体調の変化を見ながら試してみてください✿

おすすめの飲み方

水かぬるま湯で飲むのが基本
豆乳で割るのもおすすめ♪

※ジュースやコーヒーは吸収を妨げるためNG



簡単ドリンクの
作り方動画はこちら♪

サプリメント全般に関して、飲む時の注意点

サプリメントなどで一度に多量に摂取すると、下痢や吐き気、腹痛などの胃腸症状が起こることがあります。通常の食品以外からは1日1000mg以上の摂取は推奨されていません。