



こんにちは

eクリニックSHOPのYokoです。

梅雨の季節になりました。  
晴れば真夏の気温・湿度も高く・・・体調管理はバッチリ？  
熱中症には気を付けてくださいな。



〈おすすめサプリ〉

**E-CLINIC ONE ビタミンD**  
不活性型のビタミンD！

内容量：60粒入り  
摂取目安：1～2粒/日  
ビタミンD 25μg(1,000IU)含有 / 1粒あたり  
価格：1,985円(税込)



今月のテーマ  
**ビタミンD**

みなさんはご存知でしょうか？  
ほとんどの日本人(約80%)は、ビタミンDが不足しています。  
大丈夫かな?? と思っている方、  
ビタミンDは簡単に測定できますよ。

**30mg/ml以上ならOK!!**

30mg以下ならサプリメントで  
補うことをおすすめします。



- ビタミンDが不足すると、カルシウムの吸収が少なくなり骨がもろくなる。(＝骨粗鬆症)
- それ以外にもビタミンDは腫瘍細胞の増殖を抑えたり、免疫細胞のコントロール、感染防御にも関わっています。



**お得① ポイント2倍キャンペーン対象**

通常 55ポイント  
**今なら2倍の 110ポイント** (6月末まで)  
※ 次回のお買い物にご利用できます。(1ポイント=1円)

この機会に  
試してね♪



**ビタミンDのお薬と  
どう違うのかしら？**

お薬のビタミンDは血清カルシウム濃度をたかめるので注意してください。(医師の指導のもと服用してください)  
一方サプリメントのビタミンDは肝臓で貯蔵され、必要に応じて腎臓で代謝され利用されるので安全性が高いといえます。

**食事と日光浴でなんとかならないのかしら？**

ビタミンDを多く含む食物はきのこ類や魚の肝など限られていますので、食事で補うのは現実的ではありません。  
また『日光を浴びれば勝手にビタミンDを作る』となると・・・UVBが必要ですのでガラス越しの日光浴ではNG！戸外でUVケアをせずに夏なら約10分(晴天の場合)冬では更に時間が必要です。(札幌では76.4分 関東地方では約20分)現実的でしょうか？



日焼け  
しちゃうよ



いつもの食事



ベースサプリで  
栄養保険

**eクリニックSHOP**



**0120-841478**

(平日10:00～16:00)

[Mail] info@e-mono-shop.com

お問い合わせ

