SUPER LUTEIN
スーパー・ルテイン

カロテノイドをバランスよく配合。
緑黄色野菜の、これからの補給スタイル。

スーパー・ルテイン ガイドブック

製品のご紹介

健康で豊かな生活を送りたいと願うすべての方に「スーパー・ルテイン」をお届けします。

毎日を健やかに過ごすには、
適度な運動、十分な睡眠、バランスのよい食事の3つが不可欠です。
中でも食事は、からだを作り、動かし、体調を整えるために大切なもの。
しかしながら、忙しい毎日を送る現代人にとって、
規則的で栄養バランスのとれた食生活を送るのは、なかなか難しいことです。
最近特に問題視されているのが、野菜不足。
そこで、不足しがちな栄養素を効果的に取るために、
選択肢の1つとしてサプリメントを活用する方法があります。

ナチュラリープラスがお届けする「スーパー・ルテイン」は、
緑黄色野菜などに多く含まれる6つのカロテノイドをバランスよく配合した
栄養機能食品（ビタミンA）。

皆さまに、いつまでも健康で豊かな毎日を笑顔でお過ごしいただきたい。
そのためにナチュラリープラスが自信をもってお届けする
「スーパー・ルテイン」は発売以来、
多くの皆さまに愛されているロングセラー製品です。

栄養機能食品

さまざまな理由により1日に必要な栄養成分を摂取できない場合に、その補給・補完のために利用する食品。特定の栄養成分の含有量が、国が定める基準値を満たしている場合に限り、当該栄養成分の機能を表示することが認められています。

- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

目　次

- 栄養機能食品「スーパー・ルテイン」 1
- カロテノイドとは 2
- 成分ガイド 4
- ナチュラリープラスのこだわり 7
- Q&A 11
- 製品相談室のご案内 12

「スーパー・ルテイン」は、緑黄色野菜に多く含まれる カロテノイドをバランスよく配合した栄養機能食品（ビタミンA）です。

第七の栄養素といわれる ファイトケミカル

カロテノイドは植物由来の栄養素「ファイトケミカル」の代表格です。

三大栄養素といえば、「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」。これに「ビタミン」「ミネラル」が加わり、さらに第六の栄養素として「食物繊維」が重要視されるようになりました。そして近年、研究が進むにつれ、第七の栄養素として「ファイトケミカル」が大きな注目を集めています。

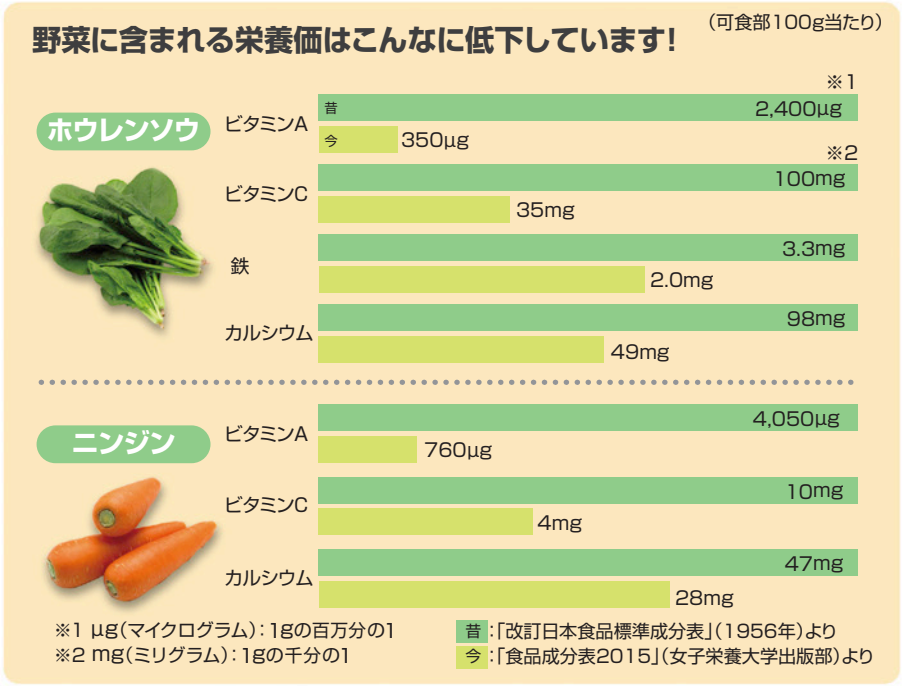
ファイト=PHYTOは植物、ケミカル=CHEMICALは化合物という意味です。その働きから考え、ファイトケミカルは「植物由来の栄養素」と表現され、人間の健康を支える優れた成分であることが、研究によって明らかになっています。ニンジンやホウレンソウに含まれるカロテノイドをはじめ、お茶やワインに含まれるポリフェノール、ブルーベリーのアントシアニン、トマトのリコピン、大豆のイソフラボンなど、現在までに数千種類のファイトケミカルが確認されています。中でもカロテノイドは、その代表選手。人間のからだの中では作ることができない成分なので、野菜や果物から取ることが大切です。健康的な生活にとって強い味方となる、毎日でも取りたい栄養素です。

カロテノイドは、色の濃い緑黄色野菜に 多く含まれています。

カロテノイドは、植物の光合成に必要な成分で、黄、赤、オレンジなど鮮やかな色素を持っているのが特徴です。植物中に含まれているカロテノイドは、現在、数百種類が確認されており、そのうち約50種類が色の濃い緑黄色野菜や果物に含まれています。カロテノイドは全般に健康を支える優れた成分である他、種類によってさまざまな色・働き・役割を持っています。

近年、野菜に含まれる栄養価の低下が心配されています。

野菜に含まれる栄養価は、この半世紀の間に驚くほど低下しています。その原因は、野菜が育つ土壌の変化や、生産効率を重視して促成栽培を実施するために、化学肥料や農薬を使用したことなどが考えられます。例えば、ホウレンソウのビタミンA含有量は、1956年は2,400μgですが、2015年には、350μg。当時の約15%しか含まれていません。これでは、量を食べているつもりでも、栄養バランスに不安が残るのも無理はありません。



カロテノイドを取るために、色鮮やかな野菜をいろいろ食べましょう。

厚生労働省は「1日350gの野菜を食べること」を勧めています。その中に、カロテノイドを多く含む緑黄色野菜が150g程度含まれているのが理想的。ところが、日本の成人の平均摂取量は293.6gと、目標値に達していません。特に意識的に取りたいのが、色の濃い緑黄色野菜。ニンジン、トマト、ホウレンソウ、カボチャなどがその代表格で、これらに含まれる色素成分が、現代人の健康を支える成分として注目されているカロテノイドです。カロテノイドには多くの種類があり、それぞれ特徴を持っています。バランスよく取るためには、色の濃い野菜を多種類食べることが大切です。しかし、現代のライフスタイルでは、なかなか難しいかもしれません。その場合は、サプリメントから摂取する方法があります。

「スーパー・ルテイン」成分ガイド

「スーパー・ルテイン」には、「ファイトケミカル」の代表格であるカロテノイドが、ルテイン、ゼアキサンチンをはじめとして6種類配合されています。
この他、アントシアニン、DHA、ビタミンB群、ビタミンEなどの栄養成分をバランスよく配合。野菜不足を感じている方、食事の栄養バランスが気になる方にお勧めのサプリメントです。

カロテノイド成分

01 ルテイン

ホウレンソウに含まれるルテイン量
（可食部100g当たり）
10.20mg 注1

目の黄斑周辺部や皮膚などに存在する成分

黄色～橙色の色素です。食品の中では、青汁の原料として知られるケールや、緑黄色野菜のホウレンソウなどに多く含まれています。人間のからだでは、目や皮膚などに存在しますが、新たに体内では合成できません。
目の黄斑部では、周辺部に多く存在します。

注1）データ出典：A.R.Mangels,J.M.Holden,G.R.Beecher,E.Lanza. 1993. Journal of American Dietetic Assoc Vol.93:284-296

02 ゼアキサンチン

富有柿に含まれるゼアキサンチン量
（可食部100g当たり）
0.24mg 注2

目の黄斑中心部に多く存在する成分

ルテインとよく似た性質を持つ、黄橙色の色素です。トウモロコシや富有柿などに多く含まれ、緑茶、卵黄、動物性脂肪、肝臓などに広く分布しています。ルテインが代謝されるとゼアキサンチンになります。ルテインと同じく目の黄斑部などに存在し、最近の研究では、ゼアキサンチンは黄斑の中心部に存在する割合が高いことが分かっています。

注2）データ出典：Masamichi Yano et al. Quantitation of carotenoids in raw and processed fruits in Japan, Food Sci. Technol. Res 11(1)13-18,2005

03 クロセチン

水にも油にも溶けるカロテノイド成分

クチナシの果実やサフランの柱頭に含まれる濃橙色の色素です。水にも油にもなじむ両親媒という性質を持ち、分子が小さいため、体内へすばやく効率よく吸収されるのが大きな特長です。ファイトケミカルの中でも、その吸収力の高さが世界中の研究者の注目を集めています。

04 リコピン

トマトに含まれる赤い色素のファイトケミカル

トマトは日光を浴びて熟するとき、その光線から自らを守るためにリコピンを必要とするといわれています。ヨーロッパでは古くから、健康には欠かせないものとして重宝されていました。今日では、優れた成分であるということが、さまざまな実験結果からも分かっています。生野菜より加工食品からの方が吸収されやすく、脂溶性なので油を使った料理でより吸収率が高まります。

トマトに含まれるリコピン量
(可食部100g当たり)
3.10mg 注1

05 06 α-カロテン / β-カロテン

ニンジンに含まれるα-カロテン/β-カロテン量
(可食部100g当たり)

α-カロテン	β-カロテン
3.6mg 注1 (3600μg)	**7.9mg** 注1 (7900μg)

冬カボチャに含まれるα-カロテン/β-カロテン量
(可食部100g当たり)

α-カロテン	β-カロテン
0.012mg 注1 (12μg)	**0.82mg** 注1 (820μg)

体内でビタミンAに変換されるプロビタミンA

ともにニンジンやカボチャなどに含まれる黄色～橙色の色素で、その安全性の高さから、古くから食品や飲料の着色に幅広く利用されています。カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換されるため、かねてより積極的に研究されてきました。ビタミンAに変換される前は、ファイトケミカルの一つ、カロテノイド成分として、健康をサポートする役割を果たします。

現在、ビタミンAには栄養機能食品として以下の機能表示が認められています。
・ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。
・ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。

注1)データ出典：A.R.Mangels, J.M.Holden,G.R.Beecher,E.Lanza. 1993. Journal of American Dietetic Assoc Vol.93:284-296

07 アントシアニン

「クリアな毎日」に関わる ポリフェノールの一種

カシスやブルーベリーに含まれる青紫色の色素で、ポリフェノールの一種。ファイトケミカルの中でいち早く注目されていた成分です。「第二次世界大戦中、ブルーベリージャムが大好きだった英国人パイロットは、夜間でもクリアでいられた」という逸話に、研究者が期待と関心を抱き、これを発端に成分の研究が始まったといわれています。

08 ビタミンB群（B_1・B_2・B_6・B_{12}）

栄養素をエネルギーに変えるのに 欠かせない水溶性ビタミン

私たちは、食事に含まれるたんぱく質、炭水化物、脂質の三大栄養素から生命活動に必要なエネルギーを得ています。ビタミンB群もこれら栄養素の代謝に欠かせない成分の一つで、水溶性という特徴があります。

ビタミンB群はからだの健やかさを保つのに欠かせない成分です。

09 DHA

青魚に豊富に含まれ、 「考える毎日」に不可欠な成分

DHA（ドコサヘキサエン酸）は、魚の油に多く含まれる不飽和脂肪酸で、成長期の子どもたちには特に有用な成分として知られています。母乳や各細胞に含まれていますが、特に脳の神経細胞に多く含まれ、仕事や勉強を頑張りたい方に欠かせない成分です。「日本人の健康を支えてきたのは、魚中心の伝統的な食生活のおかげだった」という説があるほど、健康と密接な関係があるようです。

10 ビタミンE

からだを内側からキレイにし、 若々しさを保つビタミン

元気と若々しさを保つさまざまな働きが期待されているビタミンです。油脂と一緒に食べると効率よく吸収される脂溶性ビタミンなので、食事と一緒に取る方がよいといわれています。

「スーパー・ルテイン」は、大自然から贈られた植物の恵みと安心をお届けします。

ナチュラリープラスでは、「スーパー・ルテイン」の原材料の調達から製造、お届けに至るすべての工程において、厳しい品質管理を実施しています。
私たちには、それぞれの分野で世界的に評価されているパートナーがいます。世界各地に広がるパートナーと協力し、皆さまに安心して召し上がっていただける製品をお届けしています。

ナチュラリープラスはAIFNに加盟しています

AIFN（Association of International Foods & Nutrition）は、消費者の満足と安心を念頭に、日本における健康補助食品（サプリメントなど）市場の健全な発展に取り組んでいる業界団体です。

こだわり 1

純度の高い高品質なルテインを抽出・精製・結晶化

ルテインが抽出されるマリーゴールドの花は、ケミン・インダストリー社の契約農家で栽培されています。一つひとつ手摘みで収穫され、インドのパートナー企業の工場でペレット状※にし、マリーゴールドオレオレジンを抽出。ケミン社の本社がある米国アイオワ州の工場へ運ばれます。ここでケミン社独自の製法により、純度の高い高品質なルテインの結晶が生まれます。

※ペレット状になったルテイン原材料（マリーゴールド）

「スーパー・ルテイン」の主成分であるルテインの原材料には、インドで厳密な管理のもと栽培、収穫された「アフリカン・マリーゴールド」を使用しています。

こだわり 2

ケミン・インダストリー社独自の製法技術で抽出・結晶化した「Flora GLO®ルテイン」

「Flora GLO® ルテイン」は、マリーゴールド抽出物であるルテインエステルを出発原料に、ケミン社独自の製法技術でエステルを除去、精製および結晶化した製品です。2001年に米国の専門機関より、ルテイン製品では初めてGRAS（食品および飲料として用いる上で一般的に安全と認められる）物質として認定され、現在でもルテイン市場で高い評価を得ているルテインブランドです。体内に存在するルテインと同じ形を持っているため、そのまま体内に吸収されるという特性があります。

*Flora GLO® はケミン・インダストリー社の登録商標です。

ケミン・インダストリー社

米国アイオワ州に本社をおくケミン社は、世界に生産拠点を14カ所、事業所を60カ所持つ世界的な企業です。同社独自の製法技術で抽出・結晶化した「Flora GLO®ルテイン」は、ルテイン市場で世界ナンバー1のシェアを占めています。

FloraGLO® LUTEIN

Flora GLO®ルテイン PREMIUM PARTNERマーク（プレミアムパートナー）

ナチュラリープラスグループは「Flora GLO®ルテイン」の供給メーカーであるケミン・インダストリー社より「MLM業界においてFlora GLO®ルテイン取扱量世界No.1※1」との認定を受けました。このマークは「Flora GLO®ルテイン」の特別なパートナーの証しです。

※1 ケミン・インダストリー社調べ／2012年9月現在

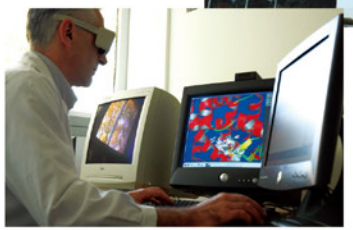
こだわり 3

ソフトカプセルに適した形に加工され、日本へ

ケミン・インダストリー社から供給されたルテインは、スイスのDSMニュートリショナル・プロダクツ社に輸送、ここで、ソフトカプセルに適した「ルテイン20%FS」という形に加工されます。この20%という数値は、ルテインが物質として安定し、高品質を保つために理想的な濃度です。さらに、同社でルテインの安全性に関するさまざまな検証が行われ、使いやすい形に製剤化した後、日本へ送られます。

DSMニュートリショナル・プロダクツ社

世界最大規模の医薬品原材料メーカー・ロシュ社のビタミン・ファインケミカル部門を前身とし、食品用途のビタミンやカロテノイドといった製品も医薬品と同等の厳しい基準で製造しています。



こだわり 4

完熟トマトから抽出された高品質のリコピン

リコピンは果実や野菜の赤い色素で、カロテノイドと呼ばれる色素の一つです。製品に使用しているリコピンは、世界で最大のトマトリコピンメーカーであるライコレッド社のものです。同社のあるイスラエルで、先端の研究をもとに、特別に栽培された完熟トマトから抽出された高品質なリコピンです。

ライコレッド株式会社

1995年創業。総合的な研究開発会社であり、天然植物化学物質や高品質な製剤の開発・製造を行っています。
ライコレッド社の科学者は、イスラエルの先端の研究所と共同で、進んだ農業設備と十分な知識を持つ地元の栽培者と共に、新しい製品の開発を行っています。

こだわり 5

高品質なクチナシ果実から抽出

クチナシから得られるクロセチンは、世界の研究者が注目する成分です。理研ビタミンでは、台湾などのクチナシ農家と協力し、安定した高品質なクチナシ果実を得るためのノウハウを蓄積してきました。栽培から収穫、出荷に至るまできちんと管理されたクチナシ果実のみが日本へ輸出され、徹底した品質管理体制のもと、日本国内で抽出・精製されます。

理研ビタミン株式会社

ノーベル賞学者湯川秀樹氏など多くの人材を輩出した理化学研究所を母体として、1949年に設立。ビタミンAで培った抽出・濃縮技術を生かし、天然物の有効利用を図ることを目的に、独創的な製品づくりを行っています。

こだわり 6

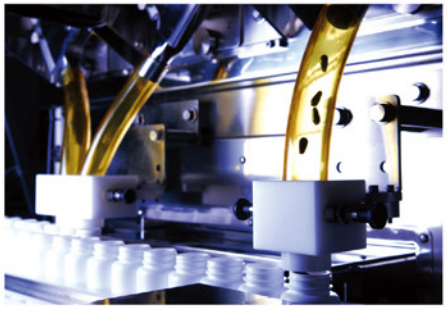
健康補助食品GMP※1とISO22000基準※2の品質保証のもと製造

製造工場は緑と水の豊かな富士山麓にあり、健康補助食品GMP※1およびISO22000※2の基準に適合する厳しい品質管理体制のもと、安心・安全で高品質な製品づくりが行われています。

原材料の入荷時には、微生物試験、理化学試験などの厳重なチェックを行います。

作業エリアでは専用衣服を着用し、入室前には空気清浄室でホコリなどを落とすことが義務付けられています。

人間の目で一粒ひと粒チェックすることで、判別しにくい不良球も見逃しません。



空ボトルの小さなホコリなどをエアノズルで空気洗浄してから、「スーパー・ルテイン」を100粒ずつ充填します。

アリメント工業株式会社

各メーカーから供給された原材料は、ナチュラリープラスの指定工場であるアリメント工業株式会社で製品化されます。同社は「健康補助食品GMP※1」および「ISO22000※2」に適合した工場です。

※1 健康補助食品の製造管理および品質管理に関する基準です。この基準に従った作業と適切な品質チェックを実施することで、品質の良い製品を製造しています。

※2 食品安全マネジメントシステムの国際標準規格です。安全な食品を生産・流通・販売するために、ISOマネジメントシステム規格の考え方とHACCP（Hazard Analysis and Critical Control Point：危害分析重要管理点＝食品の安全性に係る重要な危害要因を特定、評価し、管理するシステム）の食品安全確保のための技術的手法をミックスした規格といわれています。

会員の皆さまからの特に多いご質問をまとめました。

Q01 お茶やコーヒーと一緒に食べても大丈夫ですか?

A「スーパー・ルテイン」の主成分・カロテノイドには、カフェインとの相互作用に関する報告はありません。お茶やコーヒーなど、カフェインを含む飲み物と一緒に召し上がっても構いませんが、水またはお湯と共に召し上がることをお勧めします。

Q02 1日のうち、いつ食べたらいいですか?

A「スーパー・ルテイン」の主成分は、基本的には食品成分ですので、好きな時間にかまずに水などと召し上がってください。1日の目安量を朝・昼・晩などに分けて召し上がっていただいても構いません。

Q03 「スーパー・ルテイン」を食べても太りませんか?

A「スーパー・ルテイン」の1日の目安量3粒の熱量は、10.1kcalです。肥満を気にする必要はありません。

Q04 アレルギーが出やすい体質ですが、食べても大丈夫ですか?

A「スーパー・ルテイン」には、小麦胚芽油、魚の油、ゼラチンが含まれていますので、小麦、魚、ゼラチンにアレルギーのある方は召し上がらないでください。小麦胚芽油は、小麦の胚芽を圧搾・抽出・精製した油ですから、たんぱく質が含まれる可能性があります。小麦アレルギーのある方はご注意ください。

アレルギーが気になる場合は、通常の目安量の3分の1からお試しいただき、問題がなければ徐々に増やし、1〜2週間かけて通常の目安量を召し上がることをお勧めします。

また、万一アレルギー症状が出た場合は、召し上がらず、直ちにかかりつけの医師へご相談ください。

Q05 保管場所はどこがよいですか?

A「スーパー・ルテイン」はソフトカプセルなので、車の中や熱を持つ家電製品のそば、乾燥してしまう冷蔵庫は避け、直射日光の当たらない涼しい場所で保管してください。不適切な保管方法により以下のようなケースが起きる場合があります。

高温→カプセルの変形、場合により内容液が漏れてしまう。

乾燥→カプセルが固くなり、割れやすくなる。

湿度→カプセル同士がくっつく。

Q06 ワーファリン(経口抗凝固薬)を飲んでいますが、「スーパー・ルテイン」を食べても大丈夫ですか? ビタミンKが含まれていますか?

A「スーパー・ルテイン」にはビタミンKは添加されていません。ただし、原材料からの移行で3粒当たり0.08μgのビタミンKが含まれています。ご心配な場合はかかりつけの医師へご相談ください。カロテノイドとワーファリンとの薬物相互作用(効果を減弱、あるいは増強させる作用)の報告はありません。

Q07 妊娠中・授乳中に食べても大丈夫ですか?

A目安量である1日3粒の範囲内であれば問題ありません。「スーパー・ルテイン」の主成分・カロテノイドによる妊婦への影響は報告されていません。またβ-カロテンは母乳にも含まれていますので、授乳中の方も召し上がれます。ただし、ご心配な場合はかかりつけの医師にご相談ください。

Q08 人工透析を受けており、医師からリン、カリウム、ナトリウムの摂取を制限するようにいわれています。「スーパー・ルテイン」を食べても大丈夫ですか? また、リン、カリウム、ナトリウムはどのくらい含まれていますか?

A「スーパー・ルテイン」のリン、カリウム含有量は、原材料から移行した量のみで、添加していません。非常に微量ですので、通常の1日目安量であれば問題ありません。ナトリウムは3粒当たり2.22mg含まれています。問題となる量ではありませんが、ご心配な場合はかかりつけの医師にご相談ください。

Q09 食べて手足が黄色くなることがありますか?

A野菜や果物のカロテノイド成分(特にβ-カロテン)が含まれているため、みかんを食べ過ぎたときに手や足の裏が黄色くなるのと同様の症状が起こることがあります。健康には影響ありませんが、気になる方は1日の目安量を減らしてください。量を減らしたり、中止すれば症状は消えます。

Q10 「スーパー・ルテイン」のカプセルの色が、いつもと違う気がします。

A「スーパー・ルテイン」の主原料であるカロテノイドは、植物由来成分のため、採取時期により、カプセルの色調が異なる場合があります。品質には問題ありません。

SUPER LUTEIN
スーパー・ルテイン

ナチュラリープラス 会員価格　￥11,880（税込）

製品名	スーパー・ルテイン 栄養機能食品（ビタミンA） ビタミンAは、夜間の視力の維持を助けるとともに、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
名称	ルテイン・ゼアキサンチン含有食品
原材料名	DHA含有精製魚油、小麦胚芽油、ビタミンE含有植物油、カシスエキス、ビルベリーエキス、ゼラチン、グリセリン、ミツロウ、マリーゴールド、トマトリコピン、パーム油カロテン、クチナシ、ビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンB_6、ビタミンB_{12}
内容量	54g（540mg×100粒）
賞味期限	製造日より2年
保存方法	高温・多湿・直射日光を避け、涼しい所で保存してください。
栄養成分表示 3粒（1.62g）当たり（実測値）	熱量 10.1kcal／たんぱく質 0.54g／脂質 0.78g／炭水化物 0.24g／ナトリウム 2.22mg／β-カロテン 2020μg／ビタミンE 72.8mg
	α-カロテン 840μg／濃縮カシスエキス 72.0mg／ルテイン 18.0mg／ゼアキサンチン 1.50mg／クチナシ 3.0mg／リコピン 2.16mg／DHA 46.7mg
召し上がり方	1日4粒を目安に、水またはお湯と共に召し上がってください。
ご注意	◎体調のすぐれない場合は、ご使用を中止して、弊社製品相談室または医師にご相談ください。 ◎本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。 ◎本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。 ◎1日当たりの栄養素など表示基準値に対する割合＝ビタミンAとして37% ◎お子さまの手の届かない所に置いてください。 ◎開封後はふたをしっかりと閉めてください。

ナチュラリープラス会員の方

テレフォンオーダー
フリー 0120-934-258
受付時間　平日9時～18時（土・日・祝日休み）

製品相談室
フリー 0120-936-329
受付時間　平日10時～17時（土・日・祝日休み）

株式会社ナチュラリープラス
〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階
TEL 03-6230-3311　FAX 03-6230-3011
http://www.naturally-plus.com

※電話番号はおかけ間違いのないようお願いします。

2017.09改訂