

カロテノイド、 あなたは 足りていますか？



？ カロテノイドってなに？

第7の栄養素として注目されているファイトケミカル。強い紫外線や雨風にさらされても移動できない植物は、自分の身を守るために色素や香り、辛み、苦みなどの成分をつくり出しています。この有用成分をファイトケミカルといい、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的な成分です。

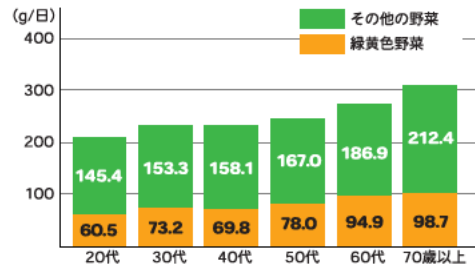


ナチュラループラスの「スーパー・ルテイン」、「スーパー・ルテインミルトプラス」には、6つのカロテノイドが含まれています。

？ カロテノイドって必要なの？

厚生労働省は「1日350gの野菜を食べること」を推奨し、そのうち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しています。しかし、日本人の平均摂取量は野菜全体で280.5g、緑黄色野菜に関しては推奨量の約50%程度しか取れていません。

(出典: 令和元年 国民健康・栄養調査)



野菜の摂取量が減少し続け、カロテノイド不足の現代社会！

慶應義塾大学で行われたルテイン摂取量の実験

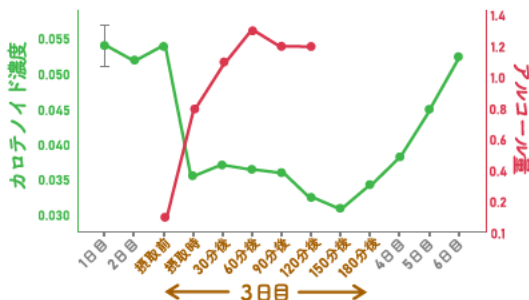
2014年に慶應義塾大学で行われた55名の日本人の健康者を対象にした研究によると、食事から摂取されたルテインの量は0.002mgから7.82mgで平均値が1.52mgととても少ないという結果が出ました。このことはルテインとゼアキサンチンを食事のみで摂取することが現実的ではないことを示唆しています。
Nagai(2014)の文献、黄斑色素光学密度と血清酸化LDLの相関性を調べた研究



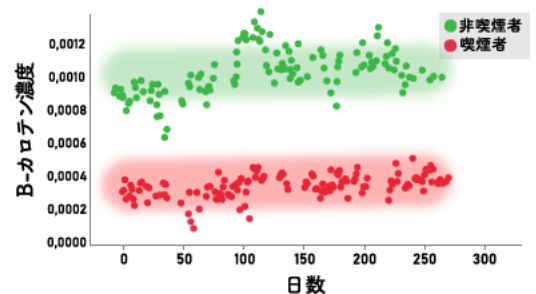
体内カロテノイド量は人により異なり、日々変動しています。

食事などで摂取したカロテノイドは体内の至るところで消費されるため、その量は日々変化します。体内カロテノイド量が減少する要因として、喫煙や過度の飲酒、ストレスなどが考えられます。また増加する要因としては、十分な睡眠と休息、適度な運動、バランスのよい食事などが考えられます。

アルコール摂取後のカロテノイドレベルの変化



喫煙者と非喫煙者のカロテノイドレベルの推移



カロテノイドはからだのさまざまな場所に存在しています

データ引用元: Center of Experimental and Applied Cutaneous Physiology (CCP) at the Department of Dermatology Charité – Universitätsmedizin Berlin, Germany

あなたはご自身の体内カロテノイド量をご存じですか？

裏面もご覧ください >>>



あなたのカロテノイドレベルが、
カンタンに測定できるんです!



あなたの体内カロテノイド量が一目瞭然

カチックチェッカー



カチックチェッカーとは？

体内カロテノイド量を「見える化」するデバイス！

ドイツのバイオズーム社が開発した技術を利用し、手のひらにLEDライトを当てることで簡単に体内のカロテノイドレベルを測定できる機器です。カロテノイド研究の第一人者であるフレデリック・カチック博士にちなんで名付けられました。

測定方法はカンタン！

LEDセンサーの上に手のひらを置くだけ。
所要時間約1~2分でカンタンに測定可能です！

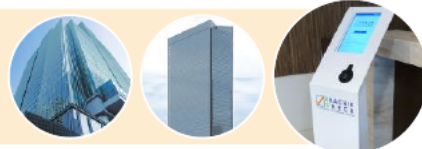
体内カロテノイド量を12段階でレベル分け

測定結果は「カロテノイドレベル」として12段階で数値化。測定結果に応じて、カチック博士の喜ぶ顔や泣き顔が表示されます。



東京・大阪サロンにお越しいただくと「カチックチェッカー」でカロテノイドレベルが測定できます*。また、会員へのレンタルも行っていますので、サロンへ足を運ぶのが難しい方はアップの方へお問い合わせください。

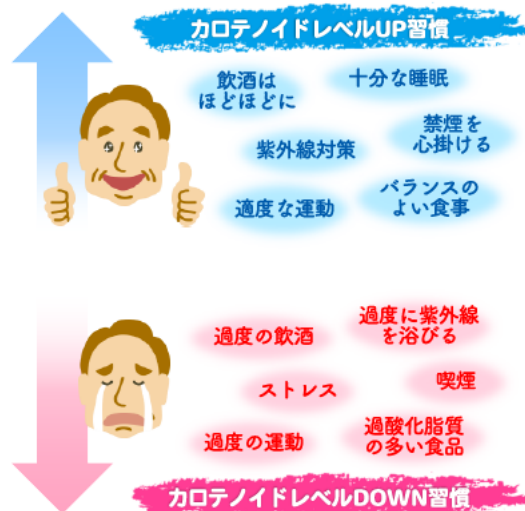
* イントロダクションブックを300円(税込)で購入していただきます。



カロテノイドレベルについて

カチックチェッカーで体内のカロテノイド量を測定した結果がカロテノイドレベルとして数値化されます。

色	カロテノイドレベル	結果項目
	12.0 <	極端に高い (やり直し推奨)
	11.0 ~ 11.9	非常に高い
	10.0 ~ 10.9	大変高い
	9.0 ~ 9.9	高い
	8.0 ~ 8.9	素晴らしい
	7.0 ~ 7.9	良好
	6.0 ~ 6.9	平均以上
	5.0 ~ 5.9	平均的
	4.0 ~ 4.9	平均より低い
	3.0 ~ 3.9	低い
	2.0 ~ 2.9	非常に低い
	1.0 ~ 1.9	極端に低い (やり直し推奨)



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう。また、不足分はサプリメントなどで補うことをお勧めします。日々の食生活を意識することで健康なからだをつくり、維持していきましょう。



無理なく、続けられる

ナチュラループラス®

The Global Healthcare Company

株式会社ナチュラループラス 〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階
TEL 0120-989-329 FAX 03-6679-2494 www.naturally-plus.com

2023.09.01版