

# 1995年以来のロングセラー製品

## ライフパックシリーズは、累計6,000万個\*販売。

\* 日本での販売数。

現代人に不足しがちな  
栄養成分を2パックに凝縮

5大栄養素のビタミンと  
ミネラルをサポート

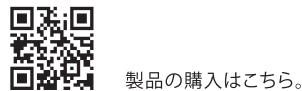
毎日の栄養管理の  
ベースとして

### ライフパック® タブレット

小さなタブレットで摂りやすくなりました!

- ビタミン
- ミネラル
- 植物性成分

製品コード:03003627  
内容量:58.2g 30パック(1日2パック目安/15日分)



製品の購入はこちら。



### ライフパック®

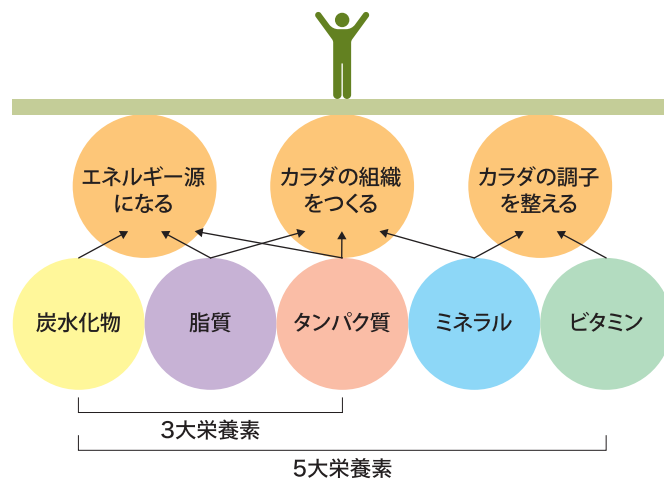
製品コード:03003088  
内容量:85.5g 30パック(1日2パック目安/15日分)



### 5大栄養素は何か知っていますか?

炭水化物(糖質)・脂質・タンパク質の「3大栄養素」、そこにビタミン・ミネラルを加えたものが「5大栄養素」です。これらの栄養素をバランスよく摂ることが、健康に過ごすための第一歩です。

不足しがちな  
ビタミン、ミネラルを  
ライフパック シリーズが  
サポートします。



# あなたの栄養バランス 大丈夫?

- ビタミンB<sub>1</sub>**  
玄米ごはん 30杯
- マグネシウム**  
バナナ 6本
- ビタミンB<sub>2</sub>**  
ほうれん草 15束
- ビタミンC**  
いちご 4パック
- ビタミンD**  
しいたけ 33個
- ビタミンB<sub>6</sub>**  
にんにく 6個半
- ビタミンB<sub>12</sub>**  
焼き海苔 17枚
- ナイアシン**  
炒りゴマ 755g
- 鉄**  
プルーン 395個
- ビタミンE**  
アーモンド 110粒
- カルシウム**  
牛乳 コップ2杯
- パントテン酸**  
卵 41個
- カリウム**  
キウイフルーツ 1/2個
- ビタミンA**  
ブロッコリー 7.8株
- 葉酸**  
オクラ 80本

※写真はライフパック(1H2パック分)に含まれる、ひとつの栄養素(ビタミン、ミネラル)をひとつの食材に置き換えたイメージです。ライフパックに、これらすべての食材、または食材に含まれるすべての栄養素が配合されているという意味ではありません。

ライフパックなら、  
ビタミン、ミネラル、植物性成分を  
バランスよく配合。



●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめできません。医師にご相談ください。  
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。



# ライフパックに配合している 栄養成分は、こんなに。

ヒトのカラダは、炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素からつくられます。普段の食生活では不足しがちなビタミン、ミネラル、そして植物性成分を賢く補給することが大切です。

<p><b>ビタミン</b> 【11種】</p> <p>カラダの機能を正常に維持するために不可欠な栄養素。ヒトには13種類のビタミンが必要です。不足すると、健康維持が困難になります。</p>	<p><b>【ビタミンA】</b></p> <p>レバーやウナギなどに含まれるレチノールと、緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンなどがあります。</p> 	<p><b>【ビタミンD】</b></p>  <p>マグロ、サケ、イワシ、キノコ、乳製品などに多く含まれ、ビタミンA・C、カルシウムと共に働きます。</p>	<p><b>【ビタミンE】</b></p>  <p>アーモンド、レバー、ブロッコリー、ほうれん草、卵などに多く含まれ、ビタミンA・C、セレンと共に働きます。</p>	<p><b>【ビタミンB<sub>1</sub>】</b></p> <p>補酵素として健康維持を助けます。そば、豚肉、大豆、玄米などに含まれています。</p> 	<p><b>【ビタミンB<sub>2</sub>】</b></p> <p>補酵素として健康維持を助けます。牛乳や納豆、魚介や肉、葉菜類などに含まれています。</p> 
<p><b>【ナイアシン】</b></p>  <p>ゴマやピーナッツ、魚類、卵、赤身の肉などに含まれ、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・C、亜鉛と共に働きます。</p>	<p><b>【ビタミンB<sub>6</sub>】</b></p> <p>補酵素として健康維持を助けます。にんにく、魚、肉、卵、牛乳、大豆などに含まれています。</p> 	<p><b>【葉酸】</b></p> <p>オクラやほうれん草、レバー、豆類などに多く含まれ、ビタミンB<sub>12</sub>、パントテン酸、ビタミンCと共に働きます。胎児の発育にも重要。</p> 	<p><b>【ビタミンB<sub>12</sub>】</b></p> <p>補酵素として葉酸と共に働きます。レバー、魚介類、チーズ、卵、焼き海苔などに含まれています。</p> 	<p><b>【パントテン酸】</b></p>  <p>補酵素として健康維持を助けます。肉、魚、卵、納豆などに含まれています。</p>	<p><b>【ビタミンC】</b></p> <p>厚生労働省が1日当たり100mgの摂取を推奨。喫煙者、中高年者はさらに多く摂取する必要があると言われています。</p> 
<p><b>ミネラル</b> 【5種】</p> <p>骨や歯をつくり、カラダの調子を整えるのに不可欠な栄養素。必須ミネラルとして16種類が知られており、乳製品、海藻、小魚、野菜などに多く含まれます。</p>	<p><b>【カルシウム】</b></p>  <p>ヒトのカラダに約2.5%含まれる健康維持に必須なミネラル。乳製品、藻類、豆類、小魚などに含まれています。</p>	<p><b>【カリウム】</b></p>  <p>カラダのエネルギー生産に関わるミネラル。きな粉、ほうれん草、キウイフルーツ、魚介類などに含まれています。</p>	<p><b>植物性成分</b></p> <p>植物から得られる成分。お茶に含まれるカテキンや、ブドウの種子に含まれるロイコアントシアニンなどがあり、健康によいと言われる成分は数百とも言われています。</p>	<p><b>【オリーブ果実抽出物】<sup>T</sup></b></p> <p>完熟オリーブの果実に生成されるヒドロキシチロソールを含有。</p> 	<p><b>【ブドウ種子抽出物】</b></p> <p>ブドウ種子のなかに含有。植物、果実などの色素のひとつロイコアントシアニンが含まれています。</p> 
<p><b>【鉄】</b></p> <p>女性に不足しがち。ビタミンB<sub>12</sub>、葉酸、カルシウムと共に働き、レバー、ブルーン、貝類、木の実などに含まれています。</p> 	<p><b>【マグネシウム】</b></p>  <p>ナッツ、米ぬか、ひじき、バナナなどに多く含まれる代表的なミネラル成分。</p>	<p><b>【セレン】</b></p>  <p>魚介類、タマネギ、にんにく、ブロッコリーなどに多く含まれ、ビタミンC・Eと共に働きます。</p>	<p><b>【緑茶葉抽出物】<sup>C</sup></b></p> <p>緑茶葉から栄養学的有用性が認められた成分を抽出したもの。燃焼に関与する成分として話題のカテキンを豊富に含有。</p> 	<p><b>【柑橘系果物抽出物】<sup>C</sup></b></p> <p>多くの果物や野菜の中に含まれています。</p> 	<p><b>【アセロラ・チェリー抽出物】<sup>C</sup></b></p>  <p>カリブ海沿岸などで産生するビタミンC含有量の多い果実、アセロラから抽出したもの。</p>