

【年齢別・ライフステージ別サプリメント推奨量】

更新日20190711

年齢 & ライフステージ	(通常 摂取 目安 粒数) 16歳 以上成 人)	0 ～ 2歳	3 ～ 6歳	7 ～ 10歳	11 ～ 15歳	妊娠期			授乳期	備考	
						初期	中期	後期			
商品名											
ナチュバイタル	10	推奨しない	1～2	3	4～7	1～5	1～7	1～10	1～10	子供対象: 子供が必要な栄養素量と大人が必要な栄養素量は違うので、数を減らすだけでは、厳密には子供用のマルチにはなりません。 妊娠期対象: 妊娠初期(4～15週)はビタミンAの過剰摂取に注意(β-カロテンを除く)。食事からの分も考慮して念のため粒数を減らして案内しています。 お腹の赤ちゃんに奇形や先天性異常などの悪影響を及ぼす可能性のある量はビタミンAとして 1日3000 μg以上とされ、5000 μg以上のビタミンAを毎日摂取すると、胎児の奇形が起こる危険度が約3.5倍にもなるとも言われています。 奇形や先天異常のリスクは胎児の細胞分裂が盛な初期に高く、細胞の数が決定し細胞のサイズが大きくなっていくだけの後期になればリスクは減ります。 妊娠期・授乳期は体が敏感な時期なので、この時期から初めて摂取を開始する場合は少ない粒数からの開始をおすすめします。 ※食事摂取基準2015では妊婦と授乳婦の耐容上限量の設定なし。	
NutriVision ミル・チカラサポートサプリメント	4		推奨しない	1	2	推奨しない					
For Vision Pro	4		推奨しない	1	2	推奨しない					
アミノメグリイ	14		推奨しない	3～7		推奨しない					
還元型コエンザイムQ10[ソフトカプセル]	2		推奨しない			推奨しない				子供対象: CoQ10は、体内で生成されることから、極めて安全な栄養素。ただ、子供に処方することはほとんどない。 保護者の方がお子様に1日45mg(還元型ソフトカプセル)を与えるくらいは、問題はない。また、アレルギーがあるとCoQ10の体内レベルが下がる傾向があるため、アレルギーや免疫機能に役立つ場合もある。 妊娠期・授乳期対象: コエンザイムQ10については妊娠中に安全であるというエビデンスがありません。妊娠中の臨床試験については倫理上の問題から実施が困難であるためです。従って、コエンザイムQ10はもともと体内にあり、かつ弊社では品質上安全な原材料を使用しておりますが上記の理由より積極的な摂取の推奨は行っておりません。 2010/08/23 放射能対策について、Dr. Jansonに確認済み。	
α-リポ酸	4		安全だが必要ない 放射能対策での摂取可能 1～2粒			安全だが必要ない 放射能対策での摂取可能					
VB100	3		推奨しない	1		1					
ナイアシン	1		推奨しない	1		1					
おいしい葉酸[かむタイプ]	1		推奨しない			1					
ビタミンC	2		1～2	1～2	1～2	2					
ビタミンC 2000	6		安全だが必要ない			安全だが必要ない					
ビタミンD3	1		2歳から 1粒	1	1～2	2				2歳児で保護者の監督のもと2粒摂取の実績があり。脂溶性ビタミンですが妊娠期でも積極的に摂取したいビタミンです。	
ビタミンE	1		推奨しない	推奨しない		1				乳酸菌が生えそろって、離乳食が終了している頃から保護者の管理の元、摂取可能。	
マルチビタミン&ミネラル[かむタイプ]	9		2歳から 1～3粒	1～6	1～9	1～9	9	9	9	9	2010/08/23 Dr. Jansonにも 確認済み 症状によって4カプセルまで可能。
カルシウム&マグネシウム[かむタイプ]	3	推奨しない	1～2	1～3	3	1～2					1～2粒可能。 検査値によって主治医の指示の元4粒まで摂取実績あり。
マグネシウム	2		推奨しない	1～2		2				子供対象: 激しい運動により必要な場合は3粒まで可能。	
亜鉛&銅	2		推奨しない	1		1～2				妊娠期対象: ハーブを含むため、基本推奨はしない。また、サメ軟骨に胎児・胎盤が新生血管をつくることを阻害する作用がある。	
セレン	1		推奨しない			1				妊娠中の特に初期と授乳期に大変必要ですが、初期は出血傾向にある事がが多いので念のため少量の摂取をおすすめします。	
ヘム鉄	2		推奨しない	1		1～2				症状によって4カプセルまで可能。	
コンドロイチン＆グルコサミン	9		推奨しない			推奨しない				子供対象: ハーブの商品の場合、16歳未満は1日1種類までが基本	
Omega-3 Vital1000	9		推奨しない	1～3		1～3	1～6	1～9		子供対象: 商品コンセプト上、アルコール以外の食品添加物や重金属、化学物質の解毒を目的とする場合のみ可能。	
ガンマリノレン酸	2		1	1～2	1～2	2				妊娠授乳期: 二日酔い対策としてならアルコール摂取そのものが推奨できず。肝機能向上、解毒、母乳分泌促進目的ならば摂取可能。	
イチョウ葉	2		推奨しない	1		推奨しない				子供対象: ハーブの商品の場合、16歳未満は1日1種類までが基本	
シリマリン	4		推奨しない			2～4				3歳以上の子供は保護者の管理の元、摂取可能です。安全性に関して、妊娠期・授乳期は成分としては摂取可能ですが(DJ確認済み)、食品・化粧品などに敏感な時期なので、妊娠後初めて摂取する際は少ない粒数からの開始をおすすめします。	
チェストツリー	2		推奨しない			推奨しない				妊娠期・授乳期対象: 安全性について十分なデータがないため、推奨しない。妊娠中に関しては動物実験で流産の危険性が報告されている(フォルスコリン)。小児の摂取については十分なデータが見当たりません。	
トランス-レスベラトロール	2	推奨しない	推奨しない			推奨しない					
ケルセチン[かむタイプ]	3		1	1～2	1～3	1～3					
ケアード	4		推奨しない			推奨しない					
レスベラトロール&コラーゲン6000	1	安全だが必要ない				1本					