安井鍼灸整骨院　子宝 NEWS ３０　棗参宝(ソウジンホウ)　￥５，０７６

天然由来成分

原材料:くろなつめ　朝鮮人参　阿膠(あきょう)

葉酸　ビタミンD　鉄　カルシウム
マグネシウム配合

妊活中・妊娠中も安心
してお飲みいただけます

女子力アップの秘訣

棗(ナツメ)は、古くから女性に重宝されている果実です。

中国では、世界三大美女で知られる楊貴妃が好んで食べ、「1日食三棗、終生不顕老(ナツメを1日3つ食べると老いない)」という言葉があり、老化防止としても古くより用いられてきました。

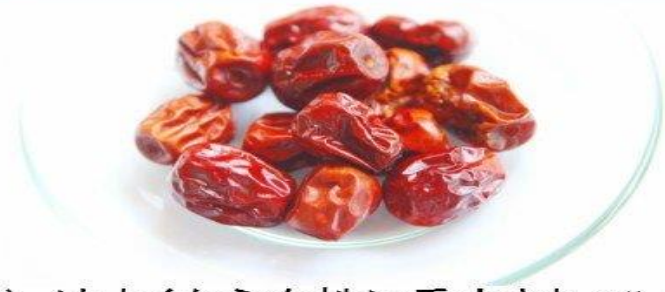
パワーフード

なつめには鉄分、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラル分、

葉酸やナイアシンなどのビタミンB群、食物繊維、サポニンなどが豊富に含まれるパワーフード!

鉄分の含有量は
プルーンの **100倍**

～棗（なつめ）のチカラ～



棗（なつめ）は古くから女性に重宝されている果実です。
中国では世界三大美女で知られる楊貴妃が好んで食べ、「一日食三棗、 終生不顕老（なつめを1日に3つ食べると老いない）」という言葉があり、 老化防止としても古くより用いられてきました。
なつめの果実を乾燥させた「大棗（タイソウ）」は生薬として日本薬局方にも収録されており、 葛根湯などなじみのある漢方薬にも配合されています。

栄養面にもおいても、 鉄分、 カルシウム、 カリウム、マグネシウムなどのミネラル、 葉酸やナイアシンなどのビタミンB、 食物繊維などが豊富です。
胃腸が弱い、 冷えを感じる、 精神不安や貧血、 妊娠や更年期など、 女性特有の悩みにぴったりです。

～朝鮮人参のチカラ～

朝鮮人参に含まれるサポニンは健康増進効果の高い成分として注目されています。
抗酸化作用が高いので、活性酸素による身体のさびつきを抑えるアンチエイジング、 抗老化、血液をサラサラにして血管の病気を防ぐなどの効果が期待できます。

※ 朝鮮人参＝高麗人参＝御種人参です。
※ 製法により、「白参（はくじん）」「紅参（こうじん）」と呼ぶこともあります。

～阿膠（あきょう）のチカラ～

阿膠（あきょう）とは 2500 年ほど前（縄文時代）から、
東洋医学の世界で服用されてきた生薬（漢方薬の原料）の
一種で、ロバの皮を煮込んで作る膠（にかわ）のことです。
ロバの皮は古来から非常に高価なものであり、一般の
女性には手にすることができなかったといわれています。

中国では、阿膠は「女性の宝」と言われており、別名
「和漢コラーゲン」とも呼ばれる貴重な生薬です
コラーゲン以外にも、カルシウム、マグネシウム、鉄分などの
27種類のミネラルやコンドロイチンを含んでいます。

1．鉄分： 貧血を予防したり、疲労回復やタンパク質の代謝に
欠かせない栄養素。赤血球の合成には併せて葉酸や
ビタミン B12 を摂取することが大事。

2．葉酸： ビタミン B12 とともに赤血球をつくるので
「造血のビタミン」といわれる。
厚生労働省は、妊娠を計画する女性や妊娠中の女性は
栄養補助食品から 1 日 400μg のモノグルタミン酸型
葉酸を摂取することを推奨。

3．ビタミンＤ３： カルシウムのバランスを整える、正常な
骨格と歯の発育促進に不可欠な栄養素。

4．カルシウム： 骨や歯の主要な構成成分になるほか、細胞の分裂
・分化、筋肉収縮、神経興奮の抑制、血液凝固
作用の促進などに関与する重要なミネラル。
吸収率が 20 ～ 30%と低いため、ビタミン D や
クエン酸と併せて摂取することが望ましい。

5．コラーゲン： 人間の体をつくっているタンパク質の内、約 30% が
コラーゲンといわれ、特に皮膚の 70%を占めている。
コラーゲンペプチドを摂取すると、肌の水分量が
アップするという研究結果もある。

6．マグネシウム： 多くの酵素を活性化して生命維持に必要な
さまざまな代謝に関与