

体の中から活性化させる、サプリメント・市販薬。

日々のバランスの良い食事とともに女性のためのサプリメントを使って、さらに美しく。ついで更年期の症状を解消する市販薬も紹介。

撮影・いのまた政明

宮城真弓さん
みやぎ・まゆみ
日本サプリメント評議会所属
サプリメントアドバイザー



BBSデジタルIIで放送していた「サブリメントアドバイザー」などに出演。アロマテラピードバイザーでもある。

「足りない栄養素などを補うのがサプリメントを摂る目的です。ですから、すべてをサプリメントで済まそうと考へてはだめ、あくまでバランスのいい食生活が主で、サプリメントが従だということを頭に入れておいてください」と、サプリメントアドバイザーの宮城真弓さん。20代をピークに女性ホルモンは減少。すると、生理周期など女

性ホルモンが関係する体内のバランスも崩れがちになる。常日頃から気をつけると同時に、女性を助けるサプリメントもうまく活用したい。

「サプリメントは食品ですが、目安量、同じ食材だけを大量にとればバランスを崩すのと同じように、サプリメントもたくさん飲めばいいというもので

はありません。何がどれだけ入っているかをしつかり確認して活用してください。かならず書かれている原材料表示の欄には基本的に含有量の品名だけでなく、自分が摂取したいと思っている成分が入っているか、知らない成分が入っていないかを確認して活用することが大切です」

ピクノジエノール配合

ビタミンEの50倍の抗酸化力。ビタミンCと一緒に摂取。

女性の肌を美しくし、PMSや、更年期障害などを緩和するものとしてヨーロッパで昔から珍重されているのが「ピクノジエノール」。水溶性のフラボノイドで、プロアントシアニジン、タクシフオリン、フェノール酸類、カテキンなど40種類以上の有機酸を含む。

フランスの海岸に自生する松の樹皮から独特の方法で抽出される。

「そのほかにも松樹皮から抽出される成分にはエンゾジノール、フラバンジエノールがありますが、それぞれ抽出方法が違っています」

ピクノジエノールには、細胞を活性化する抗酸化力がビタミンEの50倍もある。

「ヨーロッパでは女性特有の症状の軽減に効果がある医薬品として扱われていて、安全性にも蓄積されたデータがあり、ビタミンCと一緒に摂取すると効果的。まれに胃に違和感を感じる人も立つと言われている。



エレヴェ
ピクノジエノール
EX

14種類の成分で幅広い目的に対応。
ピクノジエノールに加え、ブドウ種子エキス、大豆イソフラボン、イチョウ葉エキスほかビタミン、ミネラルなど合わせて14の成分を配合。目安量1日4粒、120粒入り1万4000円(税込)エレヴェ 03-5324-5133



サイエンス・サプリ
ピクノジエノール
スーパーPDr

海外では飲む化粧品としても人気。

目安量1日4粒中にピクノジエノール100mgのほかセレン酵母、コラーゲン、ビタミンC、E、A、B群などをバランスよく配合。120粒入り1万2600円(税込)サイエンス・サプリ 0120-430-800



ジャパンローヤルゼリー
JRJスプリウム
ローヤルゼリー
ピクノ

ピクノジエノール配合のローヤルゼリー。

ローヤルゼリーを主成分にピクノジエノールや核酸、イチョウ葉エキス、大豆レシチンなどを配合。目安量1日5粒、150粒入り3万6750円(税込)ジャパンローヤルゼリーお客様相談室 0120-063-888



HABA
ピクエース

ビタミンE、スクワレンを配合。

1粒中にピクノジエノール15mgを配合し、あわせてビタミンE、スクワレンをバランスよく配合したサプリメント。目安量1日2~4粒、90粒入り2,940円(税込)HABA研究所 0120-12-8800

名 称	原 材 料 名
内 容 量	フランス海岸松樹皮抽出物含有食品 セレン酵母、フランス海岸松樹皮抽出物、セレン酵母、ブドウ種子抽出物、イソフラボン含有大豆抽出物、コエンザイムQ10、イチョウ葉エキス末、ビタミンC、結晶セルロース、ビタミンE、トウモロコシ蛋白質、リン酸三カルシウム、ショ糖脂肪酸エステル、微粒二酸化ケイ素、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、βカロテン、葉酸 30g(250mg×120粒)

原材料の表示は含有量の多い順に表示されています。自分の摂取したい成分が先頭のほうにあるのが理想的。表示には必ず目を通すこと。