

水素で豊かな毎日を送るための
サプリメント摂り方講座

 ACCHE

教えて! 佐々木先生

アッチェの水素製品をご購入いただきありがとうございます。
水素サプリメントはいわゆる「薬」や「栄養素」ではありません。
ですが、水素のチカラをより感じていただけるよう、水素サプリメントを摂るにあたり、
基本的なお話をアッチェ顧問の佐々木裕子先生にうかがいました。

佐々木 裕子 先生

仙台白百合女子大学 教授
株式会社アッチェ 顧問

仙台大学大学院 スポーツ科学研究科健康科学領域修了。東北大学大学院 医学系研究科機能医学講座 内部障害学分野修了。国家資格である管理栄養士のほか、スポーツ学修士、障害学博士の資格を取得。現在は、仙台白百合女子大学で学生達に栄養学を専門に教鞭をとっている。



Q1

おすすめの摂りかたって ありますか?

サプリメントは、「いつ、どのようにお摂りいただいてもOKです」というのが一般的ですね。もちろん正解なのですが、わたしの『おすすめ』は…たとえば、ピュア ゴールドやプラチナの場合は1日の目安は4カプセルですね。それをいっぺんに摂るのではなく、1カプセルずつ分けて摂ってみてください。朝昼晩の食事ごとに1カプセル+寝起きor寝る前に1カプセル、のように分けると、体内にずっと水素が発生させられる、といわれています。ちょっと手間をかけるだけで、からだが喜ぶかもしれないので、ぜひお試しを!

Q2

サプリメントは、お水で 摂らないといけませんか?

お茶でもOKです。ミネラルウォーターも、おすすめしています。とても大事なことは、サプリメントを十分な量の水分で摂ることなんです! サプリメントを体内に運び、カプセルを溶かして水素を発生させるので、水分がたくさん必要ですよ。なので、一口二口のお水ではなく、自分で思うよりもたっぷりの水分で、ぜひ摂ってください。また、清涼飲料水では摂らない方がよいです。

Q3

水素を摂っているときの、 おすすめの食事や 生活習慣を教えてください。

せっかく水素を摂り始めたのですから、ご自身の生活を見直してみるいい機会です。いくつかあげてみますので、できることから取り組んでみてください。

- 生活習慣をチェックし、活性酸素の過剰発生を防ぐ
- 抗酸化に有用な食品を積極的にとる
例: みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品や、ポリフェノールが含まれる赤ワイン・バナナ・マンゴー・ブルーベリーなど
- 噛む回数を増やして、食べ過ぎを防ぐ
- 体温を上げる工夫をし、高カロリーの食事を避ける
- アルコール量を減らす(休肝日を増やす)

Q4

摂ってはみたものの、 あまり変わらない気がする…

からだの変化は人それぞれですが、たとえば尿の量は増えていませんか? 水素は体内の活性酸素と化学反応し、水に変化して体外に排出されます。トイレに行く回数などを前と比べてみると「変わったかも!」と気がつく方も多いんですよ。また、変化を感じず水素を摂るのを止めた方が、2~3ヵ月後に「やっぱりサプリメントを摂っている時の方が調子が良かった…」というお声も聞きます。ぜひ水素の摂取は毎日継続して、習慣化しましょう。

Q&A よくある質問

カスタマーサービスからも、よくある質問にお答えします!

Q1 妊娠中や授乳中に摂ってもよいですか?

デリケートな時期かと思われまので、より安心してお摂りいただくために、かかりつけの医師にご相談ください。

Q2 子どもが摂っても大丈夫ですか?

アッチェのサプリメントは体重50~60kgの成人を対象に目安量を設定しています。お子さまにはサプリメントに頼らず、バランスのとれた食生活を心がけていただくことをおすすめしています。

Q3 サプリメントの保管方法を教えてください

高温多湿および直射日光を避けて、涼しい場所で保管してください。ただし、冷蔵庫は結露により変質しやすいので避けてください。また、開封後はパッケージの口をしっかり閉じて保管しましょう。

Q4 食品アレルギーが心配です…

製品のパッケージに記載されている原材料名をご確認いただき、アレルギー物質が含まれている場合は摂ることはお控えください。ご不明な場合はアッチェカスタマーサービスまでお気軽にお問い合わせください。

健康でイキイキとした生活を送るため、 からだの声を聴いてみませんか？

ちょっと待って！ 日常生活をふりかえてみよう。

- 毎日欠かさず間食している
- 毎食おなかいっぱい食べてしまう
- 野菜はあまり食べない
- 果物はあまり食べない
- 肉をよく食べる

- 毎日忙しく、日々に追われているように感じる
- 睡眠不足が続いている
- 飛行機や新幹線によく乗る
- 仕事や家族のことなど、悩みが多い
- イライラすることが多い

- 運動不足ではないかと思う
- 仕事はデスクワークである
- 1日のうち、パソコンやスマホを使う時間が長い
- 休日は外出しないでゴロゴロしている

- お酒を毎日飲む
- たばこを吸う

チェックが8個以上あった方は、食生活・生活習慣がずいぶん乱れているかもしれません。悪玉活性酸素がたくさん出ている可能性が高いので、水素のチカラも半減してしまうかも…無理のないところから、少しずつ変えていけるといいですね。

自分のからだの変化に気づいて！水素を摂る前と比べてみよう。

- 尿の回数または、1回の尿量は？
 - 便通の調子は？
 - 体温、からだの冷えは？
 - 寝付きや寝起き、睡眠の質は？
- 他にもあるかも…
ご自身で記録しておくといいですよ！

[]

株式会社アツチェ

〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-16-16
虎ノ門1丁目MGビル10F

カスタマーサービス

TEL 03-3539-3099
月～金11：00～17：00（祝日・年末年始を除く）
FAX 03-3539-3131
URL <https://acche.co.jp/>