

# 牛乳1杯分のカルシウムが

# ひと粒で!



こだわり成分が  
ぎっしり!

栄養機能食品  
カルシウム  
マグネシウム



### カルシウム

・骨や歯の形成に必要な栄養素です。

### マグネシウム

・骨や歯の形成に必要な栄養素です。  
・多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。

カルシウム

マグネシウム

クエン酸カルシウム

ビタミンD<sub>3</sub>

ビタミンK

毎日コツコツ

健康習慣!

骨の健康に大切なカルシウムは、普段の食生活では不足しがち。メガカルシウムは、カルシウムを上手に補えるよう、素材や配合バランスにこだわりました。カルシウムとベストパートナーのマグネシウムに、クエン酸カルシウム、そしてビタミンD<sub>3</sub>とKで、元気で丈夫な毎日を応援します。

Point 1

丈夫な体を作るWサポーター!

カルシウムとマグネシウム

Point 2

カルシウムを効率よく  
使うためのこだわり成分!

クエン酸カルシウムと、  
ビタミンD<sub>3</sub>、ビタミンK

## メガカルシウム

内容量	120粒
価格	●おすすめ価格: 5,400円   ○ホワイト価格: 4,400円   ●イエロー価格: 3,960円 ●グリーン価格: 3,520円   ●アンバー価格: 3,080円 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">1ポイント</span>
栄養成分表示 3粒あたり	エネルギー: 1.7kcal   たんぱく質: 0g   脂質: 0.03g   炭水化物: 0.4g 食塩相当量: 0.002g   カルシウム: 300mg (44%) <sup>※1</sup> マグネシウム: 300mg (94%) <sup>※1</sup> ビタミンD: 7.5μg
目安量	1日3粒

お召しあがり方 水とともに召しあがりください。 **アレルギー表示** 一部に卵・大豆を含む

※1: ( )内は栄養素等表示基準値に占める割合 ※本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。  
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

### こんな方におすすめ

- ☑ 移動する動作 (立つ、歩くなど) が気になる方
- ☑ 若々しい\* 動きを維持したい方  
\*年相応の状態を保つこと
- ☑ ストレスが気になる方
- ☑ 乳製品が苦手な方
- ☑ 外食が多く、偏食しがちな方

# 足りていますか？

## 1日のカルシウム

カルシウムの目標量※1は、1日あたりおよそ700mgといわれています。しかし、ここ数年のカルシウム摂取量は男女ともに約500mgと、目標量より大きく下回っています。一般的にカルシウムを多く含む食品といえば、牛乳、乳製品、小魚、小松菜などが挙げられますが、単に食事だけで補うのはなかなか大変。また、カルシウムはさまざまな役割を担っており、これが不足するといろいろな不具合が出るといわれています。食事ですり足りない分はしっかり補い、さらに吸収を助ける栄養素も一緒に摂ることがおすすめです。

※1 栄養素等表示基準値

※日本食品標準成分表によって算出



牛乳  
1杯(100ml)

カルシウム  
約100mg



小松菜のおひたし  
1皿(50g)

カルシウム  
約75mg



めざし(生)  
3尾(45g)

カルシウム  
約80mg



納豆  
1パック(50g)

カルシウム  
約45mg

もっと知りたい！  
カルシウムの  
役割

### 骨や歯の形成

骨や歯の主成分です。不足すると、もろくなったり変形することがあります。特に骨の場合、ひどくなると骨粗しょう症になることもあります。

### 気持ちをおだやかに

神経細胞の情報伝達をサポートしています。不足すると、脳の働きがにぶり、イライラしたり、神経が過敏になったりすることがあります。

### スムーズな動き

筋肉の正常な動きをサポートしています。不足するとミネラルバランスが崩れ、筋肉が痙攣したり、筋肉がつる要因にもなります。

※商品の効能効果を保証するものではありません。

### Point 1 丈夫な体を作るWサポーター！

## カルシウムとマグネシウム

メガ カルシウム1日分(3粒)には300mgのカルシウムを配合しています。素材は自然由来にこだわり、カキ殻と卵殻粉末を使用しました。さらに、カルシウムとの同時摂取が望まれるマグネシウムも1日分(3粒)に300mg配合し、健康的な体づくりをサポートします。



カキ殻

卵殻

自然由来のカルシウム

#### カルシウム

カルシウムは丈夫な毎日を過ごすためには、欠かせない栄養素です。また、気持ちをおだやかにしたり、スムーズな動きもサポートしてくれます。

#### マグネシウム

マグネシウムはカルシウムのパートナーといわれており、一緒に摂ることがおすすめです。また、心の安定に役立つミネラルとしても期待されています。

### Point 2 カルシウムを効率よく使うためのこだわり成分！

## クエン酸カルシウムと、ビタミンD<sub>3</sub>、ビタミンK

メガ カルシウムには、カルシウムを効率的に取り込むための3種のサポート成分を配合しました。

#### クエン酸カルシウム

クエン酸カルシウムは、消化・吸収に優れたカルシウムの形といわれており、幅広い世代でおすすめされている成分です。

#### ビタミンD<sub>3</sub>

ビタミンD<sub>3</sub>は“太陽のビタミン”とも呼ばれる栄養素で、カルシウムの吸収をサポートしてくれます。太陽光をあまり浴びない現代人は、不足になりがちです。

#### ビタミンK

ビタミンKは、カルシウムの石灰化をサポートする成分です。より頑丈にしたり、流出してスカスカになるのを防ぎといわれています。



ERINA

株式会社 エリナ

〒105-0021 東京都港区東新橋1-9-2 汐留住友ビル18階 TEL:03-6252-3030(代表) www.erina.co.jp

20231226K