

◎カルシウムは骨だけ？

カルシウムは骨や歯などを作り、人間にとって必要不可欠な栄養素です。

Q:どのような働きがあるか？主には…

- ① **歯や骨の形成**→体のカルシウムの99%が骨に保存
- ② **血液などの体液をアルカリ性に保つ**
→酸性になると、体を守る白血球が弱まって病気になりやすく…
- ③ **神経や筋肉の興奮を抑える**→気持ちを穏やかにリラックスさせる

他にも様々なメリットとは逆に不足するとイライラ・こむら返りなどの身体のつり・病気にかかりやすくなったり…

実は、いつもの食事だけでは不足しがち

40～50代男女で650mg推奨に対して450mg～550mgと100mg不足

体に十分取り込まれていなければ、いずれ足りなくなって不具合が起こりやすくなるので食事と一緒にサプリメントで補うことも大切になってくるのです



このカルマジンはカルシウムの他にも

- ・カルシウムの吸収を助けるマグネシウムやビール酵母
 - ・免疫機能の働きを助ける亜鉛やセレンも含まれています。
- 一粒一粒が小さく飲みやすいのでお子様からお年寄りまで幅広い

世代の人に**おすすめ!**

気になった方はぜひご相談ください。

湧永製薬 **カルマジン**

約1か月分 800粒 ¥3800(税別)

小向薬局本店

tel:0977-12-2859

小向調剤薬局

tel:0977-13-0602

ホームページアドレス

<http://komukai-ph.com/>