

**<ローコスト栄養療法 基本アイテム価格成分表>**

まずは以下の基本アイテムの組合わせて、栄養療法が自分にとって有効かどうかを見極めましょう。より早く効果を実感されたい方は、補強アイテムも同時に注文されることをお勧めします。

海外サブプライムは個人輸入代行サイトHERBへリンクしています。初回注文の場合、クーポンコードDAK752で5\$の割引、40\$以上の注文では10\$の割引が適応されます。

基本アイテム							小計(円)	補強アイテム			小計(円)	合計(円)	輸入金額 合計(円)
メーカー	NOW FOODS	NOW FOODS	NOW FOODS	NOW FOODS	TWINLAB	長野県製薬		DOCTOR'S BEST	NOW FOODS	NOW FOODS			
商品名	SPECIAL TWO	OMEGA-3	LECITHIN	ACETYL-L CARNITHINE	100% WHEY PROTEIN FUEL	御岳百草丸		PUREWAY-C	B-100	FULL-SPECTRUM MINERALS			
分類	マルチビタミン・マルチミネラル	必須脂肪酸	リノ脂質	アミノ酸	プロテイン	その他		ビタミンC	ビタミンB	マルチミネラル			
内容量/1ロット	180粒	500粒	400粒	200粒	2268g	4,100粒		60粒	100粒	.250粒			
消費量/日(目安)	2粒	6粒	6粒	3粒	35g	40粒		2粒	1	2粒			
消費量/月(目安)	60粒	180粒	180粒	90粒	1050g	1200粒		60粒	30粒	60粒			
1ロット消費期間	約3ヶ月分	約2.8か月分	約2.2か月分	約2.2か月分	約2.2か月分	約3.4ヶ月分		約1か月分	約3.3か月分	約4.2か月分			
1ロット価格(US\$)	30.58	20.39	15.93	35.99	45.12	-		6.99	11.46	17.83			
1ロット価格(円) ※2012年4月現在	2,568	1,713	1,338	3,023	3,789	3,150	15,581	587	963	1,498	3,048	18,629	15,479
1ヶ月あたりあたりの価格(円)	856	618	604	1,362	1,776	924	6,140	587	289	361	1,237	7,377	

主要成分(単位)							成分小計	主要成分(単位)			成分小計	成分合計	摂取上限 (TUL)
商品名	SPECIAL TWO	OMEGA-3	LECITHIN	ACETYL-L CARNITHINE	100% WHEY PROTEIN FUEL	御岳百草丸		PUREWAY-C	B-100	FULL-SPECTRUM MINERALS			
ビタミンA(IU)					109						0	109	10,000
ベータカロテン(IU)	10,000										0	10,000	
ビタミンC(mg)	500						1,000				1,000	1,500	
ビタミンD(IU)	400								200		200	600	2,000
ビタミンE(IU)	200	4									0	204	1,000
ビタミンB1(mg)	50							100			100	150	
ビタミンB2(mg)	50							100			100	150	
ナイアシンアミド(mg)	50							100			100	150	1,500
ビタミンB6(mg)	50							100			100	150	100
葉酸(μg)	400							400			400	800	1,000
ビタミンB12(μg)	100							100			100	200	
ピオチン(μg)	100							100			100	200	
パントテン酸(mg)	50							100			100	150	
イノシトール(mg)	50							100			100	150	
カルシウム(mg)	100				128					1,000	1,000	1,228	2,500
鉄(mg)	10				0.5					20	20	30.5	45
リン(mg)					112						0	112	4,000
ヨウ素(μg)	150									150	150	300	1,100
マグネシウム(mg)	50				33					500	500	583	750
ナトリウム(mg)					60						0	60	
亜鉛(mg)	15									22.5	23	37.5	40
セレン(μg)	50									50	50	100	400
銅(mg)	1									1	1	2	10
マンガン(mg)	5									5	5	10	11
クロミウム(μg)	100									100	100	200	
モリブデン(μg)	50									50	50	100	2,000
ボタジウム(mg)	50				310					99	99	459	
ホロン(mg)	1									3	3	4	
バナジウム(μg)	50									50	50	100	
脂 肪 酸													
DHA(mg)		720									0	720	
EPA(mg)		480									0	480	
その他オメガ3(mg)		160									0	160	
リン 脂 質													
フォスファチジルコリン(mg)			1,080								0	1,080	
フォスファチジルエサノラミン(mg)				930							0	930	
フォスファチジレイノシトール(mg)			720								0	720	
アミノ 酸													
アセチルLカルニチン(mg)				1,500							0	1,500	
Lアラニン(mg)					1,290						0	1,290	
Lアルギニン(mg)					600						0	600	
Lアスパラギン酸(mg)					3,320						0	3,320	
Lシステイン(mg)					720						0	720	
Lグルタミン酸(mg)					4,660					50	50	4,710	
グリシン(mg)					460						0	460	
Lヒスチジン(mg)					470						0	470	
Lイソロイシン(mg)					1,610						0	1,610	
Lロイシン(mg)					2,660						0	2,660	
Lリジン(mg)					2,180						0	2,180	
Lメチオニン					620						0	620	
Lフェニルアラニン(mg)					840						0	840	
Lプロリン(mg)					1,600						0	1,600	
Lセリン(mg)					1,290						0	1,290	
Lスレオニン(mg)					1,810						0	1,810	
Lトリプトファン(mg)					560						0	560	
Lチロシン(mg)					770						0	770	
Lバリン(mg)					1,480						0	1,480	
コリン(mg)	50								100		100	150	3,500
PABA(mg)	30								10		10	40	
オウバクエキス(mg)					1,067						0	1,067	
ゲンノショウコ末(mg)					333						0	333	
ビャクシュツ末(mg)					333						0	333	
センブリ末(mg)					23						0	23	
コウボク末(mg)					466						0	466	
テオブロミン(mg)					63						0	63	
スピリリナ(mg)	250										0	250	
クロレラ(mg)	250										0	250	
大葉若葉(mg)	250										0	250	
アルファルファ(mg)	100										0	100	
オクタコサノール(μg)	100										0	100	
緑茶抽出物(mg)	50										0	50	
ミルクシスル抽出物(mg)	50										0	50	
リパーゼ(mg)	10										0	10	
ルチン(mg)	25										0	25	
シトラスピオフラボノイド(mg)	50							100			100	150	
アップルペクチン(mg)	25										0	25	
パルバイン(mg)	25										0	25	
プロメライン(mg)	20										0	20	
アミラーゼ(mg)	10										0	10	
クロロフィル(mg)	9										0	9	
ルテイン(μg)	250										0	250	
アリコピン(μg)	250										0	250	
アルファリポ酸(mg)	50										0	50	

※1：国内で買える御岳百草丸を除いた商品の合計金額です。一度の輸入金額が16,666円を超えると輸入関税がかかります。

※2：ベータカロテン(プロビタミンA)が必要に応じてビタミンAへ生体内で変換されます。過剰症をおこさないためにも、ビタミンAはベータカロテンで摂取することをお勧めします。

※3：ビタミンB6の摂取上限はTUL(TOLERABLE UPPER LIMIT)では100mgとされていますが、過剰症の恐れがあるのは1日200mgを継続的に摂取した場合とされています。