

お子さまからシニア世代まで

# みんなの元気サポーター

## リナちゃん<sup>®</sup>

### プレミアム



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



「お菓子大好き、野菜は苦手。最近、勉強も遊びもなんだか集中できないんだ」

## のびのび大きくなりたいな。

育ちざかりは頭もからだも伸びざかり！なんでももりもりたべて、勉強も遊びもスポーツも全力投球できる子になろうね。

## 健康でいるためには、成長期の食生活が大切。

### だいじょうぶ？子どもの食生活。

いま「スナック菓子やファストフードが食生活の中心」という子どもが増えています。こんな食生活では、自律神経と深く関わるビタミンB群や鉄、亜鉛、カルシウムなど、新鮮な野菜や果物に多く含まれる栄養素が十分に摂取できません。いつもイライラしたり、すぐカッとなったり、“キレる”原因はこうした「現代型栄養失調」が一因という説も。さらに、朝食を食べないために脳が活発に働かず集中力に欠ける、カロリー過剰による肥満など、食生活が成長期の頭とからだに及ぼす影響は甚大です。

第1群	たんぱく質	肉・魚・大豆製品（豆腐など）
第2群	ミネラル	小魚・海草・牛乳・乳製品
第3群	カロテン	緑黄色野菜（にんじん・青菜など）
第4群	ビタミンC	果物・淡色野菜（大根・キャベツなど）
第5群	糖質	芋類・穀類（ごはん・パン・うどんなど）
第6群	脂肪	油脂

### 大切なのは、からだと知能のグッドバランス。

脳の発育と栄養素の関係についてお話ししましょう。ごはんやパンなどの糖質が脳のエネルギーになるためにはビタミンが必要であり、ビタミンが有効に働くためにはミネラルが必要です。そしてミネラルを吸収させるのがアミノ酸、つまりたんぱく質。このビタミン・ミネラル・たんぱく質の相互作用が、脳を元気に働かせてくれるわけです。受験を控えた子どもにはコリンの補給も大切です。

### なにを、どれだけ食べさせたらいい？

目標は6つの基礎食品群からまんべんなくとること。緑黄色野菜は、1日120g以上とるのが理想です。そう聞くと大変そうだけど、主食・主菜・副菜を整えるだけで意外にも多くの食品がとれるものです。



「ダイエットは順調。だけど肌のハリがなくなってきたみたい」

## はつらつ元気になりたいな。

痩せるだけのダイエットはもう古い。ツヤツヤはキープしながらスリムになって、はつらつとした美しさを手に入れましょう。

### バランス感覚が、ヘルシー&ビューティーの基本。

#### ダイエットでもビタミン・ミネラルは減らさない。

スリムなボディに憧れてダイエットに励む方も多い今日このごろ。でも、カロリーを気にするあまり栄養が不足するとかえってダイエット効果が鈍ったり、肌や髪にも影響が出る心配があります。糖質の代謝を助けるビタミンB<sub>1</sub>やタンパク質の代謝を助けるビタミンB<sub>6</sub>などはとくに不足しないよう注意したいもの。穀類や油脂は控えて低カロリーでビタミンやミネラル豊富な野菜をたっぷり、ウォーキングなどの有酸素運動で体脂肪を燃やす。これぞダイエットの王道、ですね。

#### ツヤツヤの秘密は、カロテンとゼアキサントン。

ダイエット中の肌が気になるという方、もしかしてカロテンやゼアキサントンが不足しているのかもしれない。美容にはよいといわれるこれらの成分はにんじんやほうれん草などの緑黄色野菜に含まれていますが、その他のビタミンやミネラル、食物繊維も豊富な緑黄色野菜は、1日120gとるのが理想です。

#### おもな緑黄色野菜\*のベータカロテン含有量 (可食部100g中)

パセリ	7,400µg	糸みつば	3,200µg
にんじん (皮むき・生)	6,700µg	小松菜	3,100µg
ほうれん草	4,200µg	ブロッコリー	800µg
にら	3,500µg	日本かぼちゃ	700µg

(参考) スピルリナ 175,000 (µg)

※日本食品標準成分表 2015年版 (七訂) より  
※可食部100g中に、カロテン600µg以上含む野菜

#### CAROTENECOOKING

おいしいカロテンクッキング。  
カロテンには、油といっしょにとると吸収力がアップする性質があるので、フライや炒めものなど、工夫次第でレパートリーもぐんと広がります。

##### ●かぼちゃのミルク煮

乱切りにしたかぼちゃ400gを、バター大さじ2、牛乳1/4カップ、砂糖大さじ2、塩少々で20分ほど弱火で煮ます。仕上げにシナモンをふって。

##### ●ブロッコリーのチーズフリッター

ブロッコリーは小房に分け、さっと塩ゆでしておきます。小麦粉100g、塩少々、サラダ油大さじ1、卵黄1個、牛乳90ccをまぜたものに、粉チーズ大さじ2、かたく泡立てた卵白1個分を加えて衣にし、ブロッコリーにたっぷりつけて揚げます。



「食事や史跡めぐりが楽しみな旅行も、歯と骨が丈夫でなければダメね」

## いきいきライフを楽しみたいな。

趣味に旅行に、今どきのシニア世代は実にアクティブ。人生を思いのままに楽しむために、健康なからだと丈夫な骨づくりにも気を配りたいものですね。

### コツコツ続けて、からだの中から若々しく。

#### 元気な人生には、元気な骨と歯が必要です。

「ちょっと転んだはずみで骨折」などというお話、シニアにとっては決して珍しいことではありません。年齢とともにカルシウムやたんぱく質、リンの量が減少していくため、シニア世代の骨はもろくなりがち。とくに閉経後の女性には骨粗鬆症が多いというデータもあります。そしてもうひとつ見過ごせないのが歯の問題。80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人は10%ほどといわれていますが、自分の歯で食事ができるシニア世代は病気になりやすく、日常生活も活動的という研究結果も報告されています。

#### 食事・太陽・運動で効率よくカルシウムを吸収。

丈夫な骨と歯を保つ上で欠かせないのがカルシウム。供給源としては牛乳や小魚が有効ですが、小松菜などの青菜類、大豆・大豆製品、ひじき、切り干し大根なども実は優秀なカルシウム源です。ちなみに、よく噛むことで脳の働きも活発になりますから、時間をかけて食事のひとつときを楽しみたいもの。さらにビタミンDを多く含む魚やきのこ類を積極的にとり、太陽の光を浴びながら適度にからだを動かすことで、カルシウムの吸収率はぐんとアップします。

#### おなかの健康も長〜く守っていききたいもの。

腸内には善玉菌と、これらの動きを妨げる悪玉菌がいます。善玉菌は、吸収・代謝・排泄のほか、ビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、ナイアシン、パントテン酸、葉酸の体内合成にも関与しています。健康のためには善玉菌が多い状態を保つことが大切ですが、残念ながら年を重ねるほど減少していくのが事実。さらに食生活の問題やストレス、環境汚染物質など、悪玉菌が増える要素もいっぱいです。おなかの健康にもぜひ気配りを。



## リナちゃん®プレミアムで、みんなそろって健康に。

野菜が苦手なお子さまからダイエット中の方、食が細くなりがちなシニア世代まで。野菜に負けない栄養がギュッとつまった「リナちゃん®プレミアム」が、さまざまな食生活の悩みをクリアします。

### 栄養がギュッとつまった「リナちゃん®プレミアム」。

#### 食用藻「スピルリナ」にビタミンB群・D、亜鉛、葉酸、レシチンなどをプラス。

ビタミン・ミネラル・たんぱく質をバランスよく摂取し、心身ともに健康を維持することは、育ちざかりの子どもやシニア世代にとって、とても大切なこと。「リナちゃん®プレミアム」は、食用藻「スピルリナ」に含まれるビタミン・ミネラル・たんぱく質に加え、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素、妊娠中の方の不足が心配される葉酸、カルシウムの吸収を助ける活性型ビタミンD、学習能力に関係するレシチン（フォスファチジルコリン）などを強化。子どものからだで知能の発達に、ダイエットや妊娠中の栄養補助に、また丈夫な骨のために、ご家族のみなさまの健康をサポートします。

#### 小粒でかわいい。だから、お子さま、女性、シニア世代にも。

「リナちゃん®プレミアム」は小さなお子さまでも飲みやすい、0.1gの小粒タイプ。1粒わずか0.4キロカロリー、ほんのりとした甘さを加えてありますから、野菜嫌いのお子さまはもちろん、シニア世代などにも抵抗なくお飲みいただけます。いつまでも元気なからだをつくるため、毎日コツコツ続けましょう。

(参考) リナちゃん®プレミアムは、320~400kcal/100g  
1日30粒で、10~12kcalです。



リナちゃん®プレミアム 1000粒

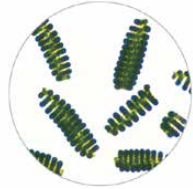
[お召しあがり方]

リナちゃん®プレミアムは、食品ですので特別な定めはありませんが、1日30粒を目安として1~3回に分けて水またはお湯などでお召しあがりください。

## みなさまの健康に必要な50種以上の健康・栄養成分を、手軽にバランスよく。

### 栄養機能食品「リナちゃん®プレミアム」で、からだと頭の基礎づくり。

約30億年前に誕生し、地球最古の生物をいわれる“スピルリナ”。「リナちゃん®プレミアム」は、管理培養したDIC アースライズ スピルリナを原料とした栄養機能食品として、栄養機能表示が認められています。



スピルリナ分類学上の位置

●藍藻（らんそう）類 ●ネンジュモ目 ●ユレモ科 ●スピルリナ属

鉄	2.4~7.8mg (35~115%)
ビタミンB1	0.9~1.5mg (75~125%)
ビタミンB2	0.9~1.5mg (64~107%)
ビタミンB6	0.8~1.4mg (62~108%)
ビタミンB12	2.5~8.3μg (104~346%)
ビタミンC	75~123mg (75~123%)
ビタミンD	2.0~4.4μg (36~80%)
ナイアシン	9~15mg (69~115%)
パントテン酸	4.5~9.9mg (94~206%)
葉酸	129~200μg (54~83%)
ビオチン	39~66μg (78~132%)

( )内は、1日30粒あたりの摂取目安量に含まれる機能表示成分の量が栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2200kcal)に占める割合

### 消化吸収率95%。効率よく栄養がとれます。

スピルリナは、熱帯地方のアルカリ性の湖に生育する食用藻の一種。スピルリナと同類の藻と比較した場合の大きな違いは、高温・強アルカリという苛酷な条件のもとでもたくましく育つ強い生命力と高い栄養、そしてすぐれた消化吸収力です。DIC アースライズ スピルリナの細胞壁は非常に薄くて壊れやすいため、じつに95%もの消化吸収率(スピルリナ・動物試験)で、効率的に栄養をとることができます。50種以上の健康・栄養成分を含有するDIC アースライズ スピルリナを原料とした「リナちゃん®プレミアム」を健康づくりのベースサプリメントとしてご愛用ください。

## こんな方に、「リナちゃん®プレミアム」を。

- ・食事の栄養バランスが気になる方
- ・偏食、欠食、不規則な食事になりがちな方
- ・野菜、特に緑黄色野菜（120g以上/日）が不足がちな方
- ・成長期のお子様
- ・妊娠予定あるいは妊娠中の方
- ・鉄、亜鉛の補給が必要な方
- ・美容や健康の維持・増進が必要な方
- ・ダイエットで食事制限されている方
- ・アクティブな生活を望まれるシニア世代の方



### からだと頭に栄養がほしいお子さまに

皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素であるビタミンB群や学習能力に関与するレシチン、丈夫なからだづくりに不可欠なカルシウムや鉄などが、お子さまのすこやかな成長をサポートします。

たんぱく質  
レシチン  
β（ベータ）-カロテン  
ビタミンB1・B2・B6  
ビタミンC・D  
パントテン酸  
カルシウム  
鉄 葉酸 など



### 美容に役立つ栄養がほしい女性に

ビタミンB群・ビタミンC・パントテン酸は美容のための大切な栄養素。さらにイノシトールやγ-リノレン酸が、しっかりサポートしてくれます。妊娠予定の方が必要とする葉酸もしっかり補給できます。

たんぱく質  
β（ベータ）-カロテン  
ビタミンB1・B2・C  
パントテン酸  
イノシトール  
γ（ガンマ）-リノレン酸  
鉄  
葉酸 など



### アクティブな生活を望まれるシニアの方に

ベータカロテンやビタミンCで、いつも元気で若々しく。さらに、骨の形成に不可欠なビタミンDや、健康づくりに必要な亜鉛も補給できます。

たんぱく質  
β（ベータ）-カロテン  
ビタミンB6・C・D  
ビタミンK1  
カルシウム  
マグネシウム  
鉄  
葉酸 など

- ・鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。
- ・ビタミンB1は炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- ・ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸、ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- ・ビタミンB6はたんぱく質からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- ・ビタミンB12は赤血球の形成を助ける栄養素です。
- ・ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。
- ・ビタミンDは腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。
- ・葉酸は、赤血球の形成を助けるとともに、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。

本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。

葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育がよくなるものではありません。

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。

## 豊かな自然と太陽の恵みをカリフォルニアから

EARTHRISE®



- アースライズ社はアメリカ カリフォルニアの水も空気もキレイな場所にあり、太陽が燦々と降り注ぐ自然の中で農薬を一切使わずにスピルリナを育てています。
- リナちゃん®プレミアムはアースライズ社のDIC アースライズ スピルリナを100%配合しました。

### 選ぶなら、正統。自社ファーム産100%「DIC アースライズ スピルリナ」

世界のDICグループが、南国の太陽の下、徹底的な品質管理体制のもとで育てました。だから安心感が違います。

#### 「DIC アースライズ スピルリナ」のここが違う、4つの理由

##### 1 安全性や有用性にすぐれた株だけを使用

スピルリナと一口に言っても数十種類の株があり、それぞれ消化吸収率や安全性、有用性が異なるといわれています。DIC アースライズ スピルリナは、大学や病院、公的機関などで研究を重ね、自社株の安全性や有用性を確認しています。

##### 2 国際的に注目されているのは「DIC アースライズ スピルリナ」

DIC アースライズ スピルリナは、FDA（米国食品医薬品局）の一般的に安全が認められた食品リスト（GRASリスト）に記載されているなど、世界中から注目されています。

##### 3 徹底した品質管理のもと自社工場で一貫生産

1970年からスピルリナの研究を手がけてきたDIC（旧大日本イソキ化学工業）は、世界初の商業規模での管理培養による量産化に成功。FSSC22000、ISO9001（品質保証の国際規格）・HACCP（総合衛生管理製造システム）・GMP（適正製造規範）などをクリアしたDICグループの工場生産し、国内での製品化まで一貫した品質管理体制を敷いています。生産工場の管理培養プール1つは少し狭いサッカーコートくらいの広さ（約5,000m<sup>2</sup>）です。

##### 4 健康食品の安全性自主点検認証を受けた「DIC アースライズ スピルリナ」

健康食品の安全性自主点検認証制度は、原材料や製品の安全性の自主点検が認証機関の定める認証基準に沿って適切に実施されたことを第三者の認証機関が確認するものです。DIC アースライズ スピルリナはこの制度の認証機関である（公財）日本健康・栄養食品協会の審査を受け、健康食品の安全性自主点検認証を取得しました。

※写真はカリフォルニアファーム（アメリカ）



## ご家族みなさんの健やかな日々のために。

大日本インキ化学工業（現DIC）は、1977年に世界で初めてスピルリナの商業規模での培養に成功しました。現在ではDICグループがこの事業を継承し、培養から製品までの全工程で厳しいチェックを繰り返し、すぐれた品質をお約束します。健康は一朝一夕につくられるものではありません。健康づくりのベースサプリメントとしてご家族そろってお召しあがりください。

●緑黄色野菜が不足しがちな方 ●好き嫌いの多いお子様 ●食が細くなりがちなシニアの方 ●お酒やタバコが好きな方 ●食事が不規則な方 ●ダイエット中で栄養バランスが気になる方



### 選べるサイズが好評です。

300粒 600粒 1200粒 1800粒（600粒×3本）  
栄養バランスの補助として、1日の目安として10粒～50粒をお召しあがりください。「リナグリーン® 21プレミアム」は食品ですので、時間や量などにデリケートになる必要はありません。食事の一部として、気長にお続けください。

### お子さまからシニア世代まで

1000粒  
リナグリーン®21プレミアムにビタミン・ミネラルを強化し、フォスファチジルコリンをプラスした小粒の栄養機能食品です。育ち盛りのお子様はもちろん、はつらつ女性、いきいきシニアにもお勧めです。



### プレミアムエキス

50ml 500ml

スピルリナに含まれる多糖や核酸など健康成分を抽出し、濃縮したスピルリナエキスを40%含有する健康飲料です。



### プレミアムエキスメシマゴールド

500ml

スピルリナエキス（40%）に、世界各地から集めたメシマコブの中からPL2・PL5株を選別し、製造されたメシマコブエキスを配合した健康飲料です。



### リナグリーン21エキスK1

50ml

スピルリナエキス（20%）を主成分にハーブのエキナケアエキス、プロポリスエキス、高麗人参エキス、ビタミンB群などを配合した飲みきりタイプの健康飲料です。

スピルリナにもいろいろな種類があります。DIC アースライズ スピルリナは、大学や病院などの研究機関で、学術研究や安全性研究を継続して実施しています。

【各機関での安全性のチェック】

- 急性毒性（（社）日本科学飼料協会 明治薬科大学） ●亜急性毒性（明治薬科大学 埼玉医科大学（社）実医研） ●慢性毒性（埼玉医科大学）
- 致死感受性 ●変異原性（（財）日本食品分析センター） ●光過敏症 ●血液に及ぼす影響（郡山女子大学） ●安全性（東海大学医学部）
- 残留農薬等（（社）環境研究センター） ●ラットの生殖機能、次世代に対する影響（動物繁殖研究所）



リナちゃん®プレミアムについてのご質問は  **0120-03-9089**

DICライフテック株式会社  
〒103-8233 東京都中央区日本橋3-7-20

受付時間10:00～16:00（土・日・祝日  
は休み）

DICライフテック株式会社はDIC株式会社100%出資の会社です。

Copyright © 2018 DIC LIFETEC Co., Ltd.

LUC-0331-2101改