

# ビタミックス<sup>®</sup> コンプリート

(ビタミンA・B群・C・D・E・K)

- 13種類すべてのビタミン  
(A、B群8種類、C、D、E、K)を配合
- ビタミン様物質: ビタミンPを配合
- 現代人に不足しがちな水溶性食物繊維  
(難消化性デキストリン)も配合
- 砂糖不使用のドリンク・タイプ  
(フルーツ風味)



標準価格  
30本入り: 5,184円  
(税抜 4,800円 税 384円)



1日に摂りたい目安量

ビタミックス<sup>®</sup>  
コンプリート  
1~3本



栄養素の必要量には個人差があります。

## 食事だけではビタミンは不足する？

ビタミンは、体内で合成できないか、合成できても十分な量は合成できないため、食事から適切な量を摂取する必要があります。しかし、日常の食事からどれだけ摂取しているのかを把握することが非常に困難です。

難しい要因のひとつが、煮る・焼くなどの加熱調理や、洗う、切るなどの様々な調理過程での損失です。しっかり摂っているつもりが、実は不足していたということが起こりやすい栄養素です。

### ■調理後のビタミン残存率

加熱調理(ゆでる、煮る、蒸す、焼く、揚げる、電子レンジ加熱など)の場合

ビタミンC	51%
ビタミンB <sub>1</sub>	68%
ビタミンB <sub>2</sub>	79%
ビタミンB <sub>6</sub>	70%
ビタミンB <sub>12</sub>	76%
葉酸	61%
ビタミンA	73%
ビタミンD	77%
ビタミンE	75%

小島ら(2017).『ビタミン』91(1), 1-27.

小島ら(2017).『ビタミン』91(2), 87-112.

### 標準成分 <1本(5,000mg)中>

エネルギー	16.1 kcal	ナイアシン	13 mg
たんぱく質	0.03 g	パントテン酸	5.0 mg
脂質	0.06 g	ビオチン	50 μg
炭水化物	3.86 g	葉酸	400 μg
- 糖質	0.96 g	ビタミンA	600 μg
- 糖類	0.06 g	ビタミンD	10.0 μg
- 食物繊維	2.9 g	ビタミンE	9.0 mg
食塩相当量	0.06 g	ビタミンK	150 μg
ビタミンC	600 mg	酵素処理ルチン	1 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	1.5 mg	メチルヘスペリジン	1 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	1.6 mg	総トコフェロール	15 mg
ビタミンB <sub>6</sub>	1.3 mg		
ビタミンB <sub>12</sub>	35.0 μg		

### 原材料

難消化性デキストリン(米国製造)、さとうきび抽出物、ローズヒップ末/ビタミンC、クエン酸、クエン酸ナトリウム、微粒二酸化ケイ素、甘味料(ステビア)、香料、ビタミンE、加工デンプン、ナイアシンアミド、セルロース、パントテン酸Ca、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンA、酵素処理ルチン、メチルヘスペリジン、葉酸、ビタミンK、ビオチン、ビタミンB<sub>12</sub>、ビタミンD

グルテン	砂糖	カゼイン	イースト
不使用	不使用	不使用	不使用