

# 推奨サプリメント一覧

妊活中のすべての方へ

## 妊活中のすべての女性へ ウィメンズマルチ

推奨摂取時期: 妊娠前・妊娠中  
価格 4,860円 (税込)



## 妊活中のすべての男性へ メンズマルチ

価格 4,860円 (税込)



### 目的にあわせたご選択

栄養素の  
不足や欠乏

葉酸の不足がご心配な女性へ

#### 葉酸+

推奨摂取時期: 妊娠前・妊娠中  
400μg/1カプセル  
60カプセル入り  
価格 2,160円 (税込)



ビタミンDが不足している女性へ  
25(OH)D が 30ng/mL 未満

#### ビタミンD

推奨摂取時期: 妊娠前・妊娠中  
1,000IU(25μg)/1カプセル  
60カプセル入り  
価格 1,620円 (税込)



鉄(ヘモグロビン・フェリチン)が不足している女性へ

#### ヘム鉄

推奨摂取時期: 妊娠前・妊娠中  
鉄9mg/2カプセル  
60カプセル入り  
価格 2,592円 (税込)



卵質・精質対策

卵子の質が気になる女性へ

#### レスベラトロール

推奨摂取時期: 採卵前日まで  
200mg/2カプセル  
60カプセル入り  
価格 8,640円 (税込)



精子の質が気になる男性へ

#### 還元型コエンザイムQ10

200mg/2カプセル  
60カプセル入り  
価格 8,640円 (税込)



成熟卵が少ない

PCOS、成熟卵が少ない女性へ

#### イノシトール

推奨摂取時期: 採卵前日まで  
4,000μg/2包  
60包入り  
価格 7,560円 (税込)



着床環境不良

子宮内膜の厚さが気になる女性へ  
子宮内膜厚が 8mm 未満

#### アルギニンCDT

推奨摂取時期: 胚移植前日まで  
900mg/9粒  
126粒入り  
価格 9,720円 (税込)



子宮内の着床環境を整えたい女性へ  
子宮内ラクトバチルスが少ない

#### ラクトフェリン

推奨摂取時期: 妊娠前・妊娠中  
300mg/3カプセル  
90カプセル入り  
価格 7,290円 (税込)



子宮内の着床環境を整えたい女性へ  
子宮内ラクトバチルスが少ない

#### プロバイオティクスIII

推奨摂取時期: 妊娠前・妊娠中  
1カプセル/日  
30カプセル入り  
価格 3,200円 (税込)



腔内環境不良

カンジダや細菌性膣症等の悩みや  
妊娠中の女性へ

#### シンバイオティクス

推奨摂取時期: 妊娠前・妊娠中  
1カプセル/日  
30カプセル入り  
価格 3,480円 (税込)



当院では Baby&Me のサプリメントを取り扱っています。  
こちらの QR コードよりウェブ購入が可能です。

# 各製品のお召し上がり方

サプリメントは食品で、お召し上がり方について予め決められた方法はありません。そのため、いつどのようにお召し上がりいただいても構いませんが、あくまで目安です。また、摂取量や期間について医師の指示がある場合には、その指示に従ってご使用ください。

製品名	推奨目安量（1日）	タイミング	妊娠判明後の摂取
ウィメンズマルチ Ver.4	1袋を1回で	食後	○
メンズマルチ	1袋を1回で	食後	-
葉酸+	1カプセルを1回で	食後	○※1
ビタミンD（VD）	1カプセルを1回で	食後	○
ヘム鉄	2カプセルを1回もしくは2回に分けて	空腹時	○
亜鉛	1カプセルを1回で	空腹時	○
オメガ3脂肪酸	3～6カプセルを1回か2回に分けて	食後	○
レスベラトロール	2カプセルを1回もしくは2回に分けて	食後	×※2
L-カルニチン（LC）	2～4カプセルを1回もしくは2回に分けて	食後	×※3
アスタキサンチン	2カプセルを1回で	食後	×※3
イノシトール（粉末スティック）	1～2包（2包の場合は2回に分けて）	食後	○
アルギニンCDT	3～9粒を2回か3回に分けて	食後	×※3
還元型コエンザイムQ10	2カプセルを1回で	食後	×※3
ラクトフェリン	3カプセルを1回で	食後	○
プロバイオティクスⅢ	1カプセルを1回で	食後	○
シンバイオティクス	1カプセルを1回で	食後	○

※1, ※2, ※3の詳細は以下の「サプリメントのご使用について」の該当箇所をご参照ください。

## サプリメントのご使用について

### 摂取のタイミングと飲み方

サプリメントは食品ですので胃腸の働きが活発な食後にお摂りいただくのがお勧めです。また、脂溶性成分は、1日のうちで最も食事量（油分）が多い食後がベターで、複数粒を摂取する場合は一度にまとめて摂取すると吸収の効率がよいとされています。

### 例外的な摂取のタイミング

ヘム鉄はヘム鉄の形態のまま吸収されるため邪魔するものがない空腹時が最も吸収されやすくなるといわれています。また、亜鉛（酵母亜鉛）も亜鉛が酵母と結合して吸収されやすい形になっているため空腹時の摂取が勧められます。

### ラクトフェリンの摂取方法

ラクトフェリンは小腸に受容体があるため、胃で溶けず腸まで届くように腸溶性の特殊なコーティングを施しています。そのため、ご体調などによってはごく稀にそのまま便に排出されることがあります。その場合には、摂取タイミングや飲む際の水の量を変えてみるなど、別の摂取方法をお試しください。

### ※1 葉酸の摂取期間

厚生省は妊娠する前から1日に400μgの葉酸のサプリメントを妊娠3ヶ月まで摂取するように推奨しています。ただし、葉酸は妊娠全期間を通じて胎児の健康に必須の役割を担っていますので、妊娠3ヶ月以降も継続いただいで差し支えありません。

### ※2 レスベラトロールの摂取期間

レスベラトロールは着床にはネガティブ（マイナス）の作用がある可能性がこれまでの研究で報告されています。そのため、採卵前日でいったん摂取を控えるのが無難です。胚移植をされない、または、連続して採卵される場合はこの限りではありません。

### ※3 妊娠中のご利用について

表中の妊娠判明後の「○」は、妊娠中でも摂取は差し支えないことをあらすいもので、摂取を推奨するものではありません。妊娠中のサプリメント使用については産科の担当の先生にご相談されることをお勧めします。また表中の妊娠判明後の「×」に関して、男性はパートナーの妊娠中であってもお摂り頂いて差し支えございません。

## あらかじめ知っておいていただきたい事

### ？ 栄養素の配合量

当製品は、妊娠前や妊娠中という大切な時期にお飲みいただくことを想定しています。そのため、配合量は、「最低副作用発現量」を把握したうえで、お食事から取り入れる栄養成分と合わせても過剰な摂取にはならないように設計しています。

### ？ 尿の色について（ウィメンズマルチ/メンズマルチ/葉酸+）

尿が鮮やかな黄色になることがあります。これは、ビタミンB<sub>2</sub>が正常に代謝されている証拠ですのでご安心ください。決して、吸収されずに排泄されているわけでも、過剰摂取でもなく、摂取後、少し黄色になるくらいが適量です。

### ？ カプセル数について（ウィメンズマルチ/メンズマルチ）

天然由来原料にこだわったため、配合成分以外にも成分の吸収や活用に働くアミノ酸や繊維などが含まれ、お取りいただく粒数が多くなります。少ない粒数で済む合成原料の使用を避け、品質と性能を優先したことをご理解下さい。

### 保管方法について

開封後は**チャックをしっかりと閉めて**、直射日光を避け、乾燥した涼しいところに保管し、お早めに飲みきってください。特にソフトカプセルの製品は、夏場に温度が異常に上昇するような場所ではカプセルが変質してしまうおそれがありますのでご注意ください。また、冷蔵庫での保管もご遠慮ください。



### カプセルの飲み方のコツ

あらかじめ水を少量飲み、のどを潤します。カプセルを飲む際は上を向かず、水とカプセルを口に含み、口を閉じて少し下を向くと飲みやすくなります。