

SOLIS

Superfoods by LIFEPLUS®



ゴールデンミルク

ココナッツミルク、スパイス、植物、グリシンを濃縮したパウダーブレンド

ライフプラスのソリス・ゴールデンミルクは、古来のレシピに着想を得た、心安らく飲み物です。シンプルで飲みやすいゴールデンミルクは、アーユルヴェーダで生まれ、世界に広まりました。牛乳、ウコン粉、黒胡椒、おろし生姜、はちみつで作られるこの伝統ある飲み物は、インドではハルディ・ドゥード、英語ではターメリックミルクとも呼ばれて親しまれてきました。

ライフプラスでは伝統的なレシピをもとに、より多くの人にお楽しみいただけるように乳製品をココナッツミルクに替え、古代のスパイスブレンドの風味を保ちつつ、相乗作用のある材料を加えました。

体を温めながら穏やかな気持ちに導く、栄養たっぷりのスーパーフード・ドリンクは、健康的な血糖値の上昇を助け、回復力を高める働きがあります。温かく、おいしく、栄養価の高い飲み物として、一日中いつでもお好きなときにお楽しみ下さい。健康的な深い眠りをサポートするには、就寝の1時間前に飲むとよいでしょう。◇

ターメリック (*Curcuma longa* ウコン) は、アーユルヴェーダとして知られる古代インドの伝統療法をはじめ、3~4千年にわたり東洋で広く利用されてきました。

ウコン根茎の鮮やかな黄色はクルクミノイドと呼ばれる色素によるものです。クルクミノイドとして発見されたのは20世紀半ば頃で、その後、クルクミンという活性成分を抽出、濃縮する方法が開発されました。ターメリックの粉末には、このクルクミンが含まれています。

有機栽培でオーガニック認証を受けたターメリックを長期的に使用すると健康に様々なメリットがあることは、プラセボ対照介入臨床試験で示されています。これはまた、汚染されていないターメリックを長期間にわたり食生活の一部として摂取する集団について行われた観察研究でも支持されています。ターメリックに含まれる化合物は200種類以上確認されており、その多くに抗酸化作用という共通の特性があります。それが、現代の環境

要因や加工食品に偏りがちな食事、人工的な電磁場や煤煙、ストレスなどがもたらす過剰な酸化ストレスを軽減するべく働きかけます。また、関節や心臓、脳（認知機能や健康的な気分に関連）の健康もサポートしてくれます。◇

ターメリックには、胆汁の分泌を促進し、健康的な消化機能の中心的な存在である膵臓の機能を補助する働きがあります。◇ 消化機能の健康に加え、血糖値、皮膚、血圧、そして正常範囲にあるコレステロール値の維持もサポートします。

さらに、ターメリックは脾臓の機能や、女性の健康的な月経機能、男女の健康的な甲状腺機能のサポートも期待できます。ターメリックが健康的な生理機能を補助する力は実に幅広く、手術や深刻な病気からの回復を早めるのに役立つと考えられています。1◇

ターメリックの需要は世界的に高まっており、消費者には鮮やかな黄色の粉末が望まれています。そのため、かさ増しを目的にチョコクの粉やデンプンなどの不純物を混入したものが出回るようになってきました。なかには、クロム酸鉛のような毒性のある添加物やメタニルイエローと呼ばれる非認可の黄色アゾ染料が加えられていて、動物実験で神経毒（脳及び神経に作用）と肝毒（肝臓に作用）の両方の毒性を有することが示されたものまであります。いずれも、粗悪なウコン根茎およびその粉末を鮮やかな黄色に見せるために行われているようです。

ライフプラスは、製品に使用されるすべての原材料を最

先端の分析研究室で検査していますので、不純物の混入を心配する必要はありません。

ココナッツミルク（ココナッツミルクパウダー）は、成熟したココナッツの白い固形胚乳から抽出されます。インド伝統のゴールデンミルクは牛乳を使うレシピですが、現代では乳製品に敏感な人が増えているので、ライフプラスのソリス・ゴールデンミルクには、安定性と風味、健康効果に優れたココナッツミルクの粉末を代用しています。なお、ターメリックの成分は脂溶性なので、ココナッツミルクに含まれるような体に良い脂肪と一緒に摂取することで脂溶性化合物のバイオアベイラビリティ（生物学的利用能）が向上します。つまり、脂肪が介在しなければ失われる可能性のあるメリットを逃さないための配合でもあるのです。

ココナッツミルクに含まれるココナッツオイルは、炭素原子数6~12の中鎖脂肪酸（MCT）の含有率が60~75%と豊富です。飽和脂肪酸の一種ではありますが、体内では、牛肉や豚肉、鶏肉などの動物性食品に含まれる長鎖飽和脂肪酸（炭素数18~22）とは異なる方法で処理されます。

動物モデルとヒトを対象とした研究により、MCTは健康的な体重維持と代謝をサポートする役割を担っていることが示されています。さらに、MCTがミトコンドリアの代謝と生合成の促進をサポートすることにより、運動持久力を高めることも立証されています。²⁰

ココナッツミルクには抗酸化物質のポリフェノールが豊富に含まれており（ヤギや牛のミルクよりもはるかに多い）、酸化ストレスを軽減する働きがあることも知られています。³⁰

また、腸内の微生物叢がほぼ全身の健康と機能において大きな役割を果たすことについては様々な研究が進められていますが、ココナッツミルクに含まれるMCTは、微生物叢の健康維持に寄与します。⁴⁰

アシュワガンダ (*Withania somnifera*) は、アダプトゲンとして知られる優れたハーブです。アダプトゲンとは、1960年代にロシアの科学者によって作られた用語で、あらゆる種類のストレスに対する個人の抵抗力を高める作用のある植物とその抽出物を指します。ある機能が低すぎれば上げ、ある機能が高すぎれば下げる、というふうに着実に働きかける、いわば植物界の天才です。

KSM-66®アシュワガンダ根部エキスは、世界で生産されるどの類似品よりも、ヒトを対象とした臨床試験が進んでいます。ソリス・ゴールデンミルク1回分には、この貴重なエキスが300mg含まれています。先述の臨床試験の多くにおいて、1日2回300mgのエキス使用で非常に優れた結果が出ています。しかもそのメリットは幅広く、ストレスや不安の管理、心肺機能のサポート、ストレスに関連する体重管理、健康的な記憶力、安眠、甲状腺と副腎の健康的な機能、健康的な血糖値反応などが挙がっています。さらに、健康的な生殖機能と性機能のサポートにも有用であることが臨床試験で確認されました。体内の各細胞が分裂できる期間はテロメアの長さで決まりますが、アシュワガンダはテロメラーゼの正常な働きを補

助することで、健康的な加齢と健康寿命をサポートします。◇

シイタケ (*Lentinus edodes*) はアジア圏で何千年も昔から食用や薬用に使われてきました。シイタケは日本やアジアの森に自生し、広葉樹の枯れ木や枯れかかった木を好みます。

シイタケは世界の食用キノコ栽培量でトップ5に入ります。最も多いのは白いマッシュルームで、次いで2番目に多いのがシイタケです。肉厚の食感と豊かな風味で珍重されるシイタケは、食用キノコとしてはもちろん、食べる栄養補助食品としても世界的に人気が高まっています。シイタケが人間の体内のあらゆる機能の健康をサポートすることは研究により示されています。

ビタミンB群は特に豊富で、ビタミンD2（エルゴステロール）や、β-グルカンとして知られる強力な多糖類複数の優れた摂取源となっています。

高脂肪食にシイタケ粉末を加えた前臨床モデル研究では、健康域にある体重と血中脂質がサポートされることが示されました。その他の研究でも、主に前臨床モデルにおいて、シイタケが心臓と血管の健康的な機能（血小板機能含む）を補助することが示されています。^{6,7} ◇

シイタケはさらに、健康な腸と腸内細菌叢、健康な肝機能もサポートします。^{8,9} シイタケはビタミンB群の豊富な摂取源となり、エネルギー水準や脳機能、さらには口腔内の微生物叢の手助けをします。^{10,11} 食材にも栄養補助食品にもなるシイタケが健康的な細胞分裂を補助することも、前臨床モデルで示唆されています。¹² ◇

ソリス・ゴールデンミルクに使用されているシイタケエキスは、シイタケ本来の生息環境である堅木で育てた子実体から抽出されています。シイタケなど担子菌類に属する真菌は主に、いわゆるキノコに相当する子実体と菌糸、胞子で構成されています。菌糸が繊細な子実体を作るには、特殊な条件を必要とします。そのため、菌糸のまま培養してエキスを抽出する方がはるかに簡単でコストもかかりません。丁寧に育てた子実体を乾燥させ、熱水抽出を経て最終的に粉末化すると、シイタケの子実体に含まれる活性成分が高濃度で得られます。

化学分析の結果、子実体およびそのエキスはβ-D-グルカンが豊富でデンプン質が非常に少ないのに対し、菌糸培養物のエキス（培養キノコ産業で広く使われている）はβ-グルカンが少なく、デンプン質が多いことが明らかになりました。本来の生息環境で栽培された子実体とそのエキスには、トリテルペノイドなどの重要な二次代謝産物を作るのに必要な前駆物質が豊富に含まれていますが、菌糸培養物は穀物（キノコ本来の生息環境とは一致しない）を用いて量産されるため、このような前駆物質を欠いています。なお、貴重なキノコを洗浄しエキスを製造する際に使う水はすべて限外ろ過装置で精製されています。また、熱水抽出を経て最終的に粉末化されたエキスは、クリーンルーム環境で乾燥、包装されています。

グリシンは条件付き必須アミノ酸として知られ、急激な成長や強度のストレスなどの条件下においては必要量の

グリシンが体内で製造できないため、食事やサプリメントによる摂取が必要になります。

グリシンは体内の全タンパク質中のアミノ酸の20%を占めています。体内で最も多量に存在するタンパク質、コラーゲンは、全身の結合組織の大部分を構成しています。そのコラーゲン中のアミノ酸の3分の1はグリシンであり、グリシン残基がコラーゲン三重らせんと呼ばれる構造をまとめています。

脳内では、グリシンは神経伝達物質として働き、摂食や行動のコントロールに関与する重要な役割を担っています。また、全身と脳の恒常性維持にも欠かせません。グリシンはヒトの胆汁酸に抱合することで、脂溶性ビタミンやその他の脂質の吸収と消化に間接的ながら重要な役割を果たすと同時に、脂溶性毒素を体外に排出する手助けもしています。

RNA、DNA、クレアチン、セリン、ヘム（ヘモグロビンを形成する）は、グリシンを利用する複数の経路で生成されます。グリシンは、細胞の保護、成長、発達、代謝、ヒト（および他の多くの哺乳類）の生命維持において重要な役割を果たしています。さらに、胃と血管の健康的な機能を助けます。¹³◇

グリシンは就寝前に摂取すると、脳を落ち着かせ、わずかに体温を下げることで健康的な睡眠をサポートします。¹⁴ グリシンの睡眠補助作用は、日中の眠気の軽減や、認知機能のサポートにつながります。¹⁵◇

加えて、グリシンが健康な心臓をサポートすること、そして一酸化窒素（健康な血流と血圧に寄与する重要な分子）を使用する体の能力を向上させる可能性があることは、科学的根拠をもとに強く示唆されています。¹⁶◇

グリシンは、特に加齢や体に強いストレスがかかっている状態において骨格筋の健康を補助し、また、抵抗運動が筋肉にもたらす健康的な効果もサポートします。¹⁷◇

ショウガ (*Zingiber officinale*) の根は調味料として非常に人気があるだけでなく、特に東洋の伝統的な治療体系において、何千年も前から薬草として利用されてきました。現代の研究によって、ショウガの組成に数百もの化合物や活性代謝物が存在することが明らかになっていますが、臨床研究や実験室研究の大半は、ジンゲロールとショウガオールに着目したものです。

21世紀に入ってからは、ショウガとその化合物の作用機序と用途に関する組織的な科学研究が進められています。ショウガはベリー類やザクロに次ぐ強力な抗酸化物質であり、動物モデルにおいて加齢に伴う酸化ストレスマーカーを減少させることが報告されています。ショウガとその成分は消化管に蓄積され、消化管運動をサポートすることも研究により示されています。よく知られているような、吐き気の改善や、健康な胃腸のサポートといった特性と一致すると言えるでしょう。また、動物モデルでは、健康な状態にある血中脂質代謝を補助することが示されています。肺機能、血小板活性化機能、関節、脳と記憶機能の健康をショウガがサポートすることを示す動物モデルでの研究も多数行われています。¹⁸60人の中高年女性を対象とした研究では、ショウガエキスが作業記憶力と反応時間を向上

させることが示されています。また、ショウガが老化の過程を通じて脳の健康的な機能をサポートすることは、動物を用いた数多くの研究で示されています。^{19,20}

ショウガが健康な口腔内細菌叢の維持に役立ち、歯と歯茎の健康に良い働きをすることについても、有力な証拠があります。²¹また、動物モデルやヒトの臨床研究で、健康的な食事とライフスタイルにショウガの摂取を取り入れると、健康的な体重の維持に役立つことを強く示唆したものが多数発表されています。²²◇

ショウガは、慣れない運動や激しい運動で痛みを感じそうなときに、筋肉の健康的な働きをサポートします。ショウガの効果は、高強度の運動を始める前に数週間継続して摂取しておくこと、最も顕著に表れます。[◇]

シナモン (*Cinnamomum*) は、アジアに広く生育するニッケイという常緑樹数種の内皮を乾燥させたもので、健康に良く風味が素晴らしいことから古来より珍重されてきました。シナモンには非常に強力なポリフェノール系抗酸化物質が豊富に含まれています。シナモンの独特の香りや風味はシナモンアルデヒドという油性化合物によるもので、科学者の間では、この化合物が健康と代謝における強力な作用の元になっていると考えられています。26種類の香辛料の抗酸化活性を比較した研究では、シナモンはオレガノやニンニクなどの香辛料よりもはるかに優れていることが明らかになりました。実際、シナモンは天然の食品保存料としても使用できるほど強力です。

シナモンは糖代謝をサポートする天然物として特に優れています。これは主に、健康な状態にあるインスリン感受性の維持を助ける働きによるものですが、腸から吸収される糖の量を減らすことも分かっています。血中脂質が健康的な範囲にあり、高密度リポタンパク質（善玉コレステロール）が健康的な水準であれば、その維持にシナモンのサポートが期待できます。ヒトではまだ研究例はないものの、シナモンが健康的な脳機能を強力にサポートすることは動物モデルで示されています。同様に、ヒトではまだ評価されていませんが、実験室での試験により、シナモンは異常な細胞増殖に対する健康的な抵抗力をサポートすることが示されています。シナモンはまた、口腔内の微生物叢の健康をサポートします。^{◇23}

コショウ (*Piper nigrum*) は世界で最も普及しているスパイスのひとつです。コショウ科コショウ属のつる性植物から採れる実を丸ごと乾燥させ、粉碎した香辛料は、ピリツとした辛味と芳香があり、様々な料理や他のスパイスと相性が良く、広く使われています。

コショウは何千年もの間、古代から現代に至るアーユルヴェーダ医学に用いられてきました。それは、強力で有益な植物化合物が高濃度で含まれているためと考えられます。コショウの主な成分は、精油（揮発性）、オレオレジン、アルカロイドの3つです。アルカロイドは計21種類が確認されています。なかでも最も濃度が高く活性が強いのはペリリンと呼ばれる辛味成分で、黒コショウの場合、重量の2~10%を占めると言われています。²⁴

精油は黒コショウ全体の重量の2~3%を占め、カレン、D-リモネン、カリオフィレン、β-ピネンといった貴重な生理活性化合物が含まれています。²⁵

ソリス・ゴールデンミルクに含まれる多くの植物由来成分と同様、コショウは非常に優れた抗酸活性を有し、フリーラジカルの除去に役立ちます。高脂肪食を10週間ラットに与えた動物モデルの研究では、黒コショウが精製ピペリンを同時に与えられたラットは、高脂肪食のみの群と比べて、フリーラジカルによる細胞内の損傷が大幅に少なかったということです。²⁶

2014年に行われた科学文献の包括的なレビューでは、コショウとその主要アルカロイドであるピペリンの両方について、健康的な血圧、肺機能、認知機能、生殖能力、上部および下部消化管機能、細胞分裂、気分、正常範囲のコレステロール値、脳機能、代謝機能、血小板機能、体温などをサポートする幅広い活性があることが明らかにされました。²⁷

コショウに豊富に含まれるアルカロイドの一種、ピペリンは、いくつかの異なるメカニズムにおいて、治療上重要な多くの栄養素のバイオアベイラビリティを高めることが示されています。それは、膜の動態を変化させ、吸収部位での透過性を高め、肝臓や腸壁で様々な代謝酵素を阻害する働きによるもので、β-カロテンや補酵素Q-10などの栄養学的に重要な物質の血中半減期を引き伸ばすというもので、なかでもクルクミンについては吸収率を最大2000%も向上させることができるとの報告があります。²⁸

クルクミンのサプリメントには吸収を良くするために多量のピペリンが添加されているものがありますが、服用中の薬（特に3A4や2C9という肝臓酵素によって代謝されるもの）がある場合は、黒コショウ0.5gに相当する多量のピペリンを摂取すると、ピペリンと肝臓薬剤代謝酵素の相互作用によってジギタリスやジゴキシンのようなある種の薬剤の血中濃度が大幅に増加して毒性が生じることがあるため、ピペリンの大量摂取は避けるべきです。²⁹

ソリス・ゴールデンミルクに配合されているコショウは、持続可能性に優れたオーガニック農法で栽培されたもので、収穫後すぐに乾燥させ、丸ごと粉砕して黒コショウにしています。風味を調べ、生体に有益な相乗効果を生み出すのに必要十分な量に限って使用していますので、そのような懸念はありません。

ルクマ (*Pouteria lucuma*) は南米原産の果樹です。実の果肉は黄色く柔らかで甘みがあり、味はしばしば、サツマイモとバタースコッチを合わせたようだ、と例えられます。南米以外では、主に乾燥粉末で消費されています。ルクマは何世紀にもわたって南米の伝統療法に用いられてきました。甘みがあるので、白砂糖やその他の一般的な甘味料のヘルシーな代替品として使われています。カロテノイドやフラボノイドなどの抗酸化物質も豊富で、粉末の場合水溶性と不溶性の食物繊維が3分の1を占めるため、食物繊維がたっぷり摂れると評判です。ルクマ中の水溶性食物繊維（プレバイオティクス）は、腸内微生物叢の健康を促進し、腸細胞にとっての主食にあたる短鎖脂肪酸を提供します。ルクマのカロテノイドは主にキサントフィルと呼ばれる類のもので、目の健康維持に特に有益です。³⁰

カルダモン (*Elettaria cardamomum*) はウコンやショウガと同じショウガ科に属しますが、カルダモンの場合は、種子を乾燥させて粉末にします。この3つのスパイスは非

常に相性がよく、古代から今日に至るまで、ともにゴールデンミルクのレシピに使われてきました。

カルダモンは抗酸化物質が非常に豊富で、健康な状態にある血圧と体液バランスをサポートすることが示されています。

また、何千年も前からカルダモンは健康的な消化の補助を目的にショウガなどの他のスパイスと組み合わせて利用されてきました。ネズミを使った研究では、カルダモンにターメリックともう1種のスパイスを組み合わせると、高用量アスピリンを服用しても健康な胃の機能が維持されることが判明しました。³¹

加えて、このすばらしいスパイスは、口腔の衛生と健康な口腔微生物叢をサポートします。カルダモンにはミントのような味と香りがあるため、いくつかの文化圏では、食後にカルダモンの種を噛んで息をリフレッシュする習慣があります。このスパイスの古くからの利用法は、カルダモンがヒトの口腔内の細菌に及ぼす影響に関するインビトロ研究で裏付けられています。³²

カルダモンは古くから健康な呼吸機能のサポートにも用いられており、この伝統もまた、動物モデルを使用した中規模の研究で支持されています。³³ カルダモンが健康な肝機能と健康な気分をサポートすることを示唆した動物実験もあります。^{34,35}

ナツメグ (*Myristica fragrans*)は、インドネシア原産の熱帯常緑樹、ニクズクの種子から作られる人気のスパイスで、ゴールデンミルクに使われる多くのスパイスと同様、数千年にわたって食品、調味料、薬として利用されてきました。

健康に良いというよりも、風味を楽しむために料理に使われることが多いようですが、本品の他の11の原材料と同様、ナツメグにも健康全般を促進する強力な化合物が含まれています。³⁶

ナツメグの様々な植物性化合物は、他の成分とともに働いて、全身に強力な抗酸化ネットワークを形成します。

ナツメグの精油は16%と含有率が高く、その主たるテルペン類とフェニルプロパノイド類は、非常に高い抗酸化活性を有します。また、シアニンジンなどの植物性色素やプロトカテク酸、カフェ酸、フェルラ酸などのフェノール化合物、その他何百もの化合物が存在し、その多くは強力な抗酸化物質として機能します。

ある動物実験ではラットにイソプロテレノール（アドレナリンの類似物質で、臨床的には徐脈の刺激剤や気管支拡張剤として使われる）を投与し、負荷の高い酸化ストレスを誘発しました。対照群のひとつでは、イソプロテレノール投与の1時間前にナツメグの水溶性抽出物を経口摂取させました。イソプロテレノールのみを投与されたラットの肝臓を調べると、脂肪の大規模な変化や壊死、リンパ球の広範な浸潤、膨化変性、細胞境界の喪失が認められましたが、イソプロテレノール投与前にナツメグの水溶性抽出物を摂取させたラットのグループでは、このような変化は全く見られなかったということです。³⁶

ソリス・ゴールドデンミルクに含まれる他のいくつかのスパイスと同様、ナツメグが口腔の健康を促進するものとして大きな可能性を秘めていることは、インビトロ研究によって示されています。^{◇37}

さらにヒトでの研究はまだ行われていないものの、動物実験により、ナツメグが健康な膀胱機能と気分をサポートできる可能性が示唆されています。^{◇38,39}

ステビア (*Stevia rebaudiana*) の葉の抽出物は南米で何世紀も前から活用されてきました。ステビアを摂取するとカロリーが少なくても満足感が得られ、その日のカロリーの不足分を食事の増量で補おうとすることもなかった、という研究結果は注目に値します。

--

昔ながらのゴールドデンミルクの材料は6つですが、ライフプラスでは12の原材料を組み合わせています。ソリス・ゴールドデンミルクは、アーカンソー州ベイツビルにある製造施設内の最新鋭の分析室で、重金属やその他多くの環境汚染物質について徹底的に検査しています。

ゴールドデンミルクの古典的レシピをもとに配合を工夫するにあたり、12種類の原材料の成分を科学的に検討しました。その結果、その多くに重複する生物活性があることが明らかになりました。ライフプラスはどの製品でも相乗効果を狙った配合を原則としています。ゴールドデンミルクも例外ではありません。

リラックスしたいときには、ソリス・ゴールドデンミルクのパウダーをスクープ1杯分、温めたお好みのミルクに混ぜてお召し上がり下さい。ゆったりと穏やかな気持ちでくつろげることでしょう。このスーパーフードパウダーの効果は蓄積されていきますので、長い間定期的に摂取すればそれだけ、より多くのメリットを実感できる可能性があります。

REFERENCES:

- 1 <https://www.discovermagazine.com/lifestyle/30-health-benefits-of-turmeric>
- 2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5805166/>
- 3 <https://www.jocpr.com/articles/study-of-antioxidant-activity-and-physicochemical-properties-of-coconut-milk-pati-santan-in-malaysia.pdf>
- 4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4882694/>
- 5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3199106/>
- 6 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15630278/>
- 7 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3443885/>
- 8 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30806258/>
- 9 https://www.researchgate.net/publication/8150887_Hepatoprotective_Effect_ofExtracts_from_Lentinus_edodes_Mycelia_on_Dimethylnitrosamine-Induced_Liver_Injury
- 10 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11682586/>
- 11 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21966183/>
- 12 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16566671/>
- 13 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5350494/>
- 14 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22293292/>
- 15 <https://link.springer.com/article/10.1111/j.1479-8425.2006.00193.x>
- 16 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15331379/>
- 17 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28375879/>
- 18 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S106345841401276X>
- 19 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11755028/>
- 20 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/>
- 21 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18814211/>
- 22 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29393665/>
- 23 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003790/>
- 24 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2405830018300880>
- 25 <https://www.mdpi.com/2227-9717/7/2/56>
- 26 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15231065/>
- 27 <https://www.longdom.org/open-access/a-review-on-therapeutic-potential-of-piper-nigrum-l-black-pepper-the-king-of-spices-2167-0412.1000161.pdf>
- 28 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9619120/>
- 29 <https://www.pharmacytimes.com/view/piperine-drug-interactions>
- 30 <https://www.webmd.com/diet/health-benefits-lucuma#1>
- 31 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25183139/>
- 32 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353705/>
- 33 https://www.researchgate.net/publication/269560739_Pharmacological_basis_for_the_medicinal_use_of_cardamom_in_asthma
- 34 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4542401/>
- 35 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28073098/>
- 36 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3891177/>
- 37 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3434417/>
- 38 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16579733/>
- 39 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31063201/>
- 40 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2900484/>

Supplement Facts

Serving Size One 15 cc Scoop (6.0 g)

Servings Per Container 30

Amount Per Serving	% Daily Value	Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	21	Lucuma fruit powder	900 mg **
Total Fat	1 g 1%*	Shiitake mushroom powder	474 mg **
Trans Fat	0 g	Ashwagandha root extract	300 mg **
Sodium	27 mg 1%*	Cinnamon bark powder	240 mg **
Total Carbohydrate	3 g 1%*	Ginger root powder	120 mg **
Dietary Fiber	1 g 4%*	Cardamom seed powder	60 mg **
Total Sugars	1 g	Nutmeg seed powder	30 mg **
Includes 0 g Added Sugars	0%*	Black pepper powder	3 mg **
Coconut milk powder	1800 mg **		
Turmeric root powder	1200 mg **		
Glycine	900 mg **		

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
**Daily Value not established.

INGREDIENTS: †Coconut milk, †turmeric root, glycine, †lucuma (*Pouteria lucuma*) fruit, †shiitake (*Lentinus edodes*) mushroom, KSM-66™ ashwagandha (*Withania somnifera*) root extract, †cinnamon bark, †ginger root, †cardamom seed, †nutmeg seed, †black pepper seed, †stevia leaf extract.

† certified organic ingredient.

US MOD 1

他のあらゆるサプリメントの場合と同様、妊娠中もしくは妊娠を希望している方、授乳中の方、医師による治療を受けている方、処方薬を服用されている方は本品をご使用になる前に必ず担当医に相談してください。

本品の取り扱い施設では、魚/甲殻類、大豆、乳製品を含む製品も製造されています。

乾燥した涼しい場所に保管してください。

ヴィーガンの方にも最適。

ご使用方法：1日1回、または2回、温かい牛乳か代替ミルク(120~180ml)またはお好みの食べ物に付属のスプーン15cc(6g)ですりきり1杯を入れよく混ぜてからお摂りください。

◇これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA(食品および薬品管理局)の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的としたものではありません。

Lifepus International • P.O. Box 3749, Batesville, Arkansas 72503 • 800-572-8446 • www.lifepus.com

この文書はアメリカ合衆国内で使用・配布することを前提として作成されています。

© 2022 Lifepus International. All rights reserved.

6673 — JA-1022
US MOD 1