

「鉄貯金」で持久力！

継続できる鉄分サプリメント

- 毎日続けられる優しいタブレットです。
- 赤血球の形成を助ける栄養素(葉酸、ビタミンB12)を含みます。

日頃のアクティブな習慣に

安心！

カンタン！

吸収型 鉄 サプリ Fe サンアクティブ

タブレット

1粒に3つの栄養素

鉄 10mg

+ 葉酸 200 μ g
ビタミンB12 2.4 μ g



鉄分の役割とは

鉄は体内の細胞に酸素を運ぶヘモグロビンを構成する重要なミネラルです。これまでは味が良くない上に体内に吸収されにくいいため、不足している方が多いようです。



こんな方にお勧めします！

- 激しいスポーツをしている。
- 手軽に鉄分を補給したい。
- 妊娠・授乳中である。

TOPアスリートも使っています



「後半のスタミナが違いました！」

レース後半で競り合う場面が増え、トレーニングや栄養面で細心のコンディショニングに気を配りました。ここ一番の粘りを活かす為にも、鉄分の補給は欠かせないと感じました。

トライアスロン トーシンパートナーズ・チームケンズ 佐藤優香 選手



「練習を継続できることは素晴らしい」

良いパフォーマンスの発揮にはトレーニングの継続が大切ですが、年間を通じての体調維持には栄養も重要な要素と感じました。これなら無理なく続けられるから助かります。

城西大学 男子駅伝部 五十嵐真悟 コーチ

より良いコンディショニングを

アスリートにとって、トレーニングだけでなくコンディションを保つことも大切だということはもはや常識となってきました。大事な試合の直前だけでなく、日々のトレーニングのときにも身体の状態を詳細に把握するための科学的なアプローチが必要とされています。

より良いコンディションを保つために欠かせない栄養素のひとつが鉄分です。体に蓄えたエネルギーを効率よく使うには、体内に酸素をすみずみまで運ぶことが重要となります。この酸素を運ぶ役割をしているのが血中にあるヘモグロビンです。ヘモグロビンは鉄とたんぱく質から出来ています。たんぱく質は、意識して摂取しているアスリートは多いとおもわれますが、鉄分は見落としがちですので、サプリメントなどを上手に取り入れながら摂取を心がけるとよいと思います。食事の質や量にも個人差があるので、定期的なチェックをして、より良いコンディションを保とうとする意識と行動が、これからのアスリートには求められるでしょう。



日本体育大学
体育学部
教授 杉田正明