

野菜不足の現代人に おいしく飲める健康習慣。

美容と健康の味方を
ギュッと凝縮

ストレスや食事バランスが
気になる方を
1日60mLでサポート

2歳以上のお子さまから
お年寄りまで、
おいしく飲めるドリンク

ジースリー® (ペットボトル 900mL)

ガックの種衣

サージ

クコの実

シリ

製品コード:03003688

内容量:900mL
(1日60mL目安/15日分)



製品の購入はこちら。



1日わずか
60mL。
フルーティーな
味わい



世界中のフルーツ数百種から
科学者たちが厳選した
スーパーフルーツ、「ガック」。

リコピン

トマトの



約70倍

β-カロテン

ニンジンの



約10倍



※ガックの種衣について、トマト、ニンジンの含有量を1とした場合の割合を示します。
参考:2004年度米国農務省報告



ガックの種衣にはカロテノイドと
脂肪酸の複合成分「リポカロテン」が
含有。栄養素を効率よく届けます。

さらに3種の果実をプラス。



クコの実

健康維持に役立つ食材として知られ、カロテノイド(ゼアキサンチン)、ビタミン等を含有します。



シリ

黄色の実は、含有量の多さから「ビタミンCの宝庫」と呼ばれています。



サージ

小粒の実には、カロテノイド、ビタミン等を含有し、別名「中国の国宝」と呼ばれるほどです。

今日、どれだけの 野菜を食べましたか？

【淡色野菜】^{たん しょく や さい} キャベツ キュウリ

ダイコン タマネギ 長ネギ

ナス カリフラワー ハクサイ

セロリ レタス レンコン など

【緑黄色野菜^{*1}】^{りょく おう しょく や さい} オクラ カボチャ

ブロッコリー サヤエンドウ

シソ ミニトマト ニンジン

インゲンマメ パプリカ コマツナ

シュンギク ホウレンソウ など

【野菜】1日350g^{*2}は食べましょう。

●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめできません。医師にご相談ください。
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

*1 可食部100gあたりカロテン量が600μg以上含まれる野菜のこと。 *2 厚生労働省「健康日本21」より。

【野菜】350g 「量」はもちろん「質」も大事です。

【野菜350gのサラダ】(実物大)

たんしょくやしさい りよくおうしょくやしさい
淡色野菜230g、緑黄色野菜120gの

バランス*で。

1日にこれぐらいの量を
毎日、食べられますか。

野菜には豊富なビタミンや食物繊維のほか、
ファイトケミカルと呼ばれるさまざまな栄養成分が含まれています。
カロテノイドやポリフェノールなど野菜によって含まれる
栄養成分が違うので、色とりどりバランスよくとりましょう。

見た目は350g、
でも中身は…?

【市販のサラダ】

1パック350g

これだけでバランスを
とるのは難しい…。



とんかつの

【つけあわせ】350g

緑黄色野菜が
とれていない!



【野菜ジュース】350g

油が少ないので
カロテノイドを吸収しにくい。



【野菜】ワンポイント

【淡色野菜】

緑黄色野菜以外の野菜。キャベツやダイコンなど1日230g*の摂取が望ましい。



【緑黄色野菜】

濃い色の野菜と思われがちだが、正確には可食部100gあたりカロテン含有量が600μg以上の野菜のこと。1日120g*の摂取が望ましい。



【カロテノイド】

若々しさや元気をサポートする栄養成分。色彩豊かな野菜に含まれている。β-カロテン、リコピン、ルテインなどは、このカロテノイドの仲間。



【油】

カロテノイドと一緒にとると吸収率をアップさせる効果をもつ。サラダにドレッシングをかけるなど一緒にとる工夫を。ただしカロリーや脂質のとり過ぎには注意。

