

前回のニュースレターで、日本オーソモレキュラー医学会 ([https://isom-japan.org/top\\_after](https://isom-japan.org/top_after)) の推奨する、武漢コロナウィルス対策としてのビタミン＋ミネラル群の配合を紹介しましたが、「国内の大手ドラッグストアで、容量に合ったものが手に入らない」「組み合わせようとしたが、高額になってしまう」と言うお声を随分頂きましたので、安価で＋ネットで注文できる物、をピックアップしました。

因みに、以下に日本オーソモレキュラー医学  
会のガイドラインを転載しておきます。

オーソモレキュラーニュースサービスなら  
びに国際オーソモレキュラー医学会の医師た  
ちは、今後起こりうるウイルス感染の予防や  
症状緩和のための栄養療法を推奨しています。  
※以下の安価なサプリメントの摂取は、大人に対す  
る推奨量です。子どもに対しては体重によって服  
用量を調整してください。

- **ビタミン C**：3,000<sup>mg</sup>/<sub>日</sub>（またはそれ以上。  
分けて服用すること。）
- **ビタミン D<sub>3</sub>**：2,000<sup>IU</sup>/<sub>日</sub>（1 日 5,000 IU で開  
始、2 週間後から 2,000 IU に減量する。5,000  
IU は 125 μg、2,000 IU は 50 μg に相当します。）
- **マグネシウム**：400 <sup>mg</sup>/<sub>日</sub>（クエン酸マグネシ  
ウム、リンゴ酸マグネシウム、マグネシウムキ  
レート、または塩化マグネシウムとして。）
- **亜鉛**：20 <sup>mg</sup>/<sub>日</sub>
- **セレン**：100 <sup>μg</sup>/<sub>日</sub>

ビタミンD、マグネシウム、亜鉛、セレンをビタミンCと同時に摂取することで、ウイルスに対する免疫機能を強化することが示されています。

In the last newsletter, I introduced the recommended combination of vitamins and minerals as a countermeasure against Wuhan coronavirus recommended by The Japanese Society for Orthomolecular Medicine ([https://isom-japan.org/top\\_after](https://isom-japan.org/top_after)). However, I heard many voices saying, "I can't get the one that fits the capacity at a major drugstore in Japan", "I tried to combine it, but it was expensive." So I picked up the supplements that they are cheap + orderable online. By the way, the guidelines of The Japanese Society of Orthomolecular Medicine are reproduced below.

Doctors at The International Society of Orthomolecular Medicine recommend nutritional therapy to prevent future viral infections and alleviate symptoms.

- \* The following inexpensive supplements are recommended for adults. For children, adjust the dose according to the weight.
- Vitamin C: 3,000mg / day (or more. Take it separately.)
- Vitamin D3: 2,000 IU / day (Start at 5,000 IU a day, reduce to 2,000 IU from 2 weeks later. 5,000 IU is equivalent to 125 µg, 2,000 IU is equivalent to 50 µg.)
- Magnesium: 400 mg / day (as magnesium citrate, magnesium malate, magnesium chelate, or magnesium chloride.)
- Zinc: 20 mg / day
- Selenium: 100 µg / day

Taking vitamin D, magnesium, zinc, and selenium at the same time as vitamin C has been shown to enhance the immune function against the virus.



武漢ウィルスに対処する考え方ですが、罹患しないことではありません。

要は、罹患して、発症するか抗体保持で済むかの違いが一番大きいのです。

ワクチン摂取は抗体獲得の方法です。至極簡単に言えば、罹患させて免疫として抗体を作らせる訳です。つまり感染症に対する予防法は、感染して抗体を作る…それしかありません。

今後、私たちは必ず感染します。感染した時、ウィルスに負けて発症しない為に、今できることは自分の免疫力を上げておく以外にはありません。それが、食事であったり、運動であったり、睡眠であったりします。その一環に、プラウシオンやオーソモレキュラーの考えがあるのだと理解して下さい。

大難を小難に、小難を無難に。

多分、このサイト (iHerb 社) に出ている Now Foods 社が一番廉価で + 品揃えが良いと思われます (<https://jp.iherb.com/>)。英文ページもあります。楽天でも Now Foods で買えます (<https://>

The idea that to deal with the Wuhan virus, but it does not mean that you do not get sick.

In short, the biggest difference is whether you get sick and get onset, or you just get the antibody.

Vaccination is a method of obtaining antibodies. To put it quite simply, it means that the patient is affected, and immunity make to produce antibodies. In other words, the only preventive method against infectious diseases is to infect and make antibodies...that's all.

We will definitely get infected in the future. The only thing we can do now when we get infected is to boost our immunity so that we will not be defeated the virus and develop the disease. Countermeasures are diet, exercise and sleep. Please understand that is a link in the chain of the idea of PROUSION or Orthomolecular.

Make big trouble to small, make small trouble to no trouble (great misfortunes are reduced to small misfortunes and small misfortunes are reduced to no misfortunes).

Maybe Now Foods (APLUSVITA, INC. ) on

The screenshot shows the iHerb website with a green header and a large orange promotional banner. The banner features the text 'アンチオキシダントスーパーセール! 20% オフ' (Antioxidant Super Sale! 20% Off) and a '購入はこちらから' (Buy here) button. Below the banner, there are several product categories with their respective discounts: 'スポーツ栄養 15% OFF', 'アンチオキシダント製品 20% OFF', 'HEALTHYBIOM 50% OFF', and 'LAKE AVENUE, COQ10 50% OFF'. A '全てを見る >' (View all >) link is also present. At the bottom, there is a '今日のトレンド' (Today's Trends) section with a dropdown menu set to '日本' (Japan). This section displays six products with their names, descriptions, ratings, and prices:

Product Name	Description	Rating	Price
21st Century, 亜鉛, 50 mg, 110錠	21st Century, Zinc, 50 mg, 110 tablets	★★★★★ 982	¥328
Sunfood, Spirulina & Chlorella, Super Algae Tablets, 250 mg, 456	Sunfood, Spirulina & Chlorella, Super Algae Tablets, 250 mg, 456	★★★★★ 208	¥2,515
Now Foods, Ultra A & D-3, 100 Softgels	Now Foods, Ultra A & D-3, 100 Softgels	★★★★★ 44	¥655
Health Plus, Original Colon Cleanse, 12 oz (340 g)	Health Plus, Original Colon Cleanse, 12 oz (340 g)	★★★★★ 62	¥1,263
Scivation, Xtend (エクステンD)、オリジナル7G BCAA、スマッシュアップ	Scivation, Xtend (エクステンD)、オリジナル7G BCAA、スマッシュアップ	★★★★★ 536	¥6,563
Life Extension, スーパーK、ソフトジェル90粒	Life Extension, Super K, Softgels 90 tablets	★★★★★ 22	¥2,413



→ **Now Foods, C-1000、250粒**

製造元 ナウフーズ

1 日 3 粒 / 3 tablets per day



当店価格: **¥1,736**  
¥6/点

数量:

選択された商品は購入個数に制限があります。 (?)

**カートに追加する**

リストへ追加 ▼

**送料無料**

¥4,290以上のお会計時

一緒に買ってお得: **¥328** の節約

**Now Foods, ビタミンD-3、2,000 IU、240ソフト  
ゲル**

製造元 ナウフーズ

3 週目から 1 日 1 粒 / From the 3rd week 1 capsule per day



当店価格: **¥890**  
¥3/点

数量:

選択された商品は購入個数に制限があります。 (?)

**カートに追加する**

リストへ追加 ▼

**送料無料**

¥4,290以上のお会計時

一緒に買ってお得: **¥328** の節約

[www.rakuten.ne.jp/gold/nowfoods/](http://www.rakuten.ne.jp/gold/nowfoods/)。

"Now Foods" でも検索してみてください。

今回収まってたとしても、第二波、第三波が必ず来ます。

備えて供えて…自己防衛しましょう !!

全部飲んで、一日 40 円程度です。

this site (iHerb, LLC) is the cheapest and the + product lineup is good (<https://jp.iherb.com/>). There are also English pages.

Please search for "Now Foods".

Even if it converges this time, the second and third waves will always come.

Please protect yourself, your family, and your



## Now Foods, スポーツ、ZMA、スポーツからの回復、180カプセル

製造元 ナウフーズ

1 日 1 粒 / 1 tablet per day



当店価格:

¥2,479

¥13/点

数量:

1

選択された商品は購入個数に制限があります。 (?)

カートに追加する

リストへ追加

送料無料

¥4,290以上のお会計時

一緒に買ってお得: ¥328 の節約



## Now Foods, Selenium, 100 mcg, 250 Tablets

製造元 ナウフーズ

1 日 1 粒 / 1 tablet per day



当店価格:

¥865

¥3/点

通知希望

リストへ追加

送料無料

¥4,290以上のお会計時

- 使用期限: (?) 7月 2023
- 出荷重量: (?) 0.41 ポンド
- プロダクトコード: NOW-01482
- UPCコード: 733739014825

大丈夫。人間は強い!!

friends!

The total cost is \$ 0.5/day.

2020 年 5 月 1 日

NPO 法人 日本健康事業促進協会

Don't worry. Humans are strong!

May 1, 2020

NPO Japan Health Project Promotion Society