

### FAQシート

#### ライフバンテージ ICブライスは、どんな製品ですか？

ライフバンテージ ICブライスは、クリアな毎日をサポートするためにデザインされた、ルテインやゼアキサンチン、オメガ3脂肪酸などの栄養素を含むソフトカプセルのサプリメントです。

#### ICブライスはこういった人に向けた製品でしょうか？

現代の生活には欠かせないデジタル機器に、うまく対処しなくてはならない人々に向けて開発された製品です。デジタル機器と、いつまでもうまく付き合っていくためには適切なケアが必要です。

ICブライには、普通の食事では不足しがちな、クリアな毎日をサポートする栄養素がブレンドされています。たとえばルテインやゼアキサンチンは、どちらもほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれる黄色の色素で、画面などから発せられるブルーライトから保護してくれます。ビルベリーに含まれるアントシアニンは、暗いところでのサポートをし、エネルギーを与えます。

#### ICブライスは食後の摂取がいいのでしょうか？

サプリメントなので、いつ飲んでいただいても構いませんが、ICブライには脂溶性の栄養素が含まれているため、油分を多く含む食事の後でも大丈夫です。

#### ICブライに、アレルギーは含まれていますか？

アレルギーとなりうるのは、ゼラチン（魚由来）、大豆油、植物レシチン（大豆由来）です。

#### ICブライはベジタリアン対応ですか？

いいえ、ICブライは魚油を含んでいるため、ベジタリアン対応の製品ではありません。

#### 妊娠または授乳中でも本製品を使用できますか？

かかりつけの医師や病院の管理栄養士などに相談してください。

#### ブルーライトとは何ですか？

LEDを使用したパソコンやスマートフォンの画面から出る短波長の高エネルギーであり、人間の目で見ることが出来る紫から青色の光です。近い距離で長時間浴び続けると、身体に影響を与えるとされています。成人がデジタル機器の前で過ごす時間は、1日当たり11～19時間であると推計されており、パソコンやスマートフォンの使用、テレビの視聴、LEDや蛍光灯の下での作業により、私たちは常に一定レベルのブルーライトにさらされています。

#### ブルーライトを浴び続けることにより、身体にどのような影響が及びますか。

とりわけ就寝前の数時間以内にパソコンやスマートフォン等の画面からブルーライトを浴びることによって、休息のリズムが狂い、健全な生活パターンが乱れる可能性があります。長時間にわたるブルーライトへの暴露は、様々な不調の原因となります。

#### 身体を守るために、すべてのブルーライトを避けるべきですか。

いいえ、そんなことはありません。太陽から放出されるブルーライトは、身体を目覚めさせます。朝にブルーライトを浴びると、集中力や気分が高まります。したがってブルーライトを一日中遮断し続けることは、あまりお勧めできません。しかし私たちの身体は、至近距離での継続的なブルーライトへの暴露に耐えられるようにはできていません。よって現代のライフスタイルに適応するためには、追加の防御が必要になります。

