

Q&A

Q: 毎日飲んでも大丈夫ですか？

A: 1日1本を目安に、毎日の水分補給として
安心して飲みいただけます

Q: 妊娠中でも飲めますか？

A: かかりつけの医師にご相談のうえご利用
ください

Q: 子どもでも飲めますか？

A: 1歳以上のお子様からお飲みいただけます

※本商品は一般的に安全性の高いとされるピロリン酸第二鉄と炭酸水のみで構成されています。

※本商品には1本あたり5.2mgの鉄が含まれています(1~2歳の鉄分の1日推奨量は約4.0mgとされています)。

※本商品は炭酸水です。お子様の好みや体質、体調にあわせて適量を調節してください。気になる点が生じた場合は、かかりつけの医師にご相談の上ご使用ください。

Q: 白い色なのはなぜですか？

A: 白濁は原料由来のもので、品質に問題は
ありません

※保存状況により、原料が多少沈殿する場合があります。
その際はゆっくり逆さにしてください。

※激しく振ると開封時に炭酸が吹きこぼれますのでご注意ください。

飲むだけで 元気がめぐる 新習慣



サプリな水を飲む前に読む本

鉄分補給の新定番♪

おいしい水で鉄分が摂れる！

いつもの水分補給が、
元気とキレイのスイッチになる！



「最近なんだか調子がいまいち…」

そんなときに考えたい、
“鉄分”のこと。

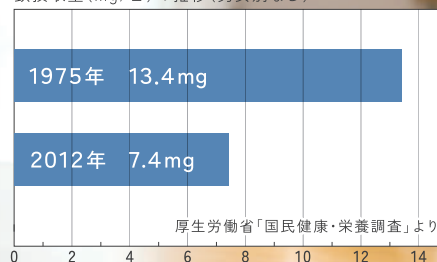
鉄分は、体にとって大切な役割がある栄養素。

実は、日本人女性の約3人に1人が鉄不足。

しかも、鉄の摂取量は1975年～2012年の
およそ40年間で約半分まで減少しています。

※参考：鉄剤の適正使用による貧血治療指針 改訂第3版：2015年12月15日
(日本鉄バيوサイエンス学会治療指針作成委員会)

鉄摂取量(mg/日)の推移(男女別なし)



“なんとなくいまいち…”

こんな感覚、思い当たりませんか？

☐朝のスタートから自信がない

☐もっとがんばりたいけど…

☐鏡に映る自分の表情がちよっと気になる

鉄分補給は「なんとなくいまいち」に気づいた
ときがスタートのサイン。まずは、手軽に始め
られる「水で鉄分チャージ」を！



基本の飲み方

いつでもどこでも飲める

1日1本(500mL)～2本(1L)を目安にお飲みください※

※多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません

※3本以上は過剰摂取となる恐れがありますのでご注意ください

開封後は常温だと
炭酸が抜けやすくなるため
冷蔵庫で保存し、
早めにお召し上がり
ください



がんばらなくても、
気づいたら習慣に
なっていた



朝の目覚めに

仕事の合間のリフレッシュに



料理や炊飯に



お風呂あがりの水分補給に



飲みやすい。
だから、
習慣化
しやすい♪



おすすめアレンジレシピ

鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップ!
「おいしさ+栄養素」を兼ね備えたアレンジをご紹介します♪

レモンスカッシュ

サプリな水 + レモン果汁 + はちみつ*

※はちみつは、1歳未満の乳児には与えないでください。



パインスパークリング

サプリな水 + パインジュース



ももスカッシュ

サプリな水 + ももジュース + レモン果汁



フルーツビネガースカッシュ

サプリな水 + お好みの果実酢



料理がおいしくなる

“飲む”だけじゃない!

調理でも使える「サプリな水」マル秘活用術



もちり白米



いつもの水を炭酸水に変えるだけ!
白米1合に対して約200~220mLが目安です。

ふわふわオムレツ



卵1個に対して中さじ1杯(10mL)程度
を卵を溶いた後に加え、中火で焼きます。

サクサク天ぷら



かき混ぜ
すぎないのが
ポイント

溶き卵と、水のかわりに冷やした
炭酸水を混ぜ合わせたら、小麦粉を
加えて軽く混ぜ、そのまま揚げます。

ふっくらホットケーキ



パンや
スポンジケーキ
お好み焼き
にも

牛乳の半量を炭酸水に置き換えて、
さっと軽く混ぜるだけ。
あとはいつも通りに焼けば、
仕上がりはふっくら感1.5倍!