

サプリメント AtoZ ⑦

サプリメントの上手な飲み方

BABY&ME のサプリメントの形状は、主に、ハードカプセルとソフトカプセルです。特に、ハードカプセルの場合、飲みづらいというお声をお寄せいただくことが、度々、あります。そのような場合、カプセルの大きさもさることながら、カプセルの飲み方が原因で飲みづらくなっていることが少なくありません。そこで、今月は意外に知られていないサプリメントの上手な飲み方を解説します。

ハードカプセルの上手な飲み方

カプセルが飲みづらいという場合、よくあるのはカプセルが「喉に引っ掛かる」、「喉に違和感や不快感がある」というものではないでしょうか。そのような場合、カプセルを飲むときに上を向く人が多いようですが、顔を正面、または、うつ向き加減にあごを引いてうなづくようにして水と一緒に一気に飲み込むと、カプセルと一緒に流れるので、飲み込みやすくなります。

①服用時には、顔を正面、もしくは、うつむき加減に・・・。



②あごを引いてうなづくようにして、水と一緒に一気に飲む飲み込みます。



③カプセルが水と一緒に流れ、スムーズに服用できるようになります。



①服用時に、顔を上にあげて飲むと・・・。



②カプセルよりも水が先に流れて・・・。



③カプセルが水と一緒に流れません。



それでも、どうしても飲みづらいという場合は

それでも、ハードカプセルがどうしても飲みづらいという場合は、カプセルをはずして、中身をオブラートなどに包み、服用いただければと思います。尚、ラクトフェリンはカプセルにコーティングを施し、胃で溶けないように加工していますので、中身を取り出してお飲みいただくのはお勧めできません。

その結果、カプセルが喉に引っ掛かるように感じる場合があります。

参考文献) Food Style 21 2017; 21: 26