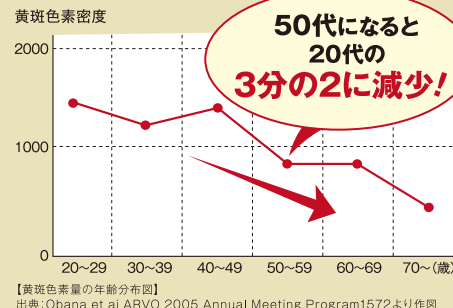


# ルテインは年齢とともに減少するため、 毎日サプリメントなどで 補給することが大切です。

「見る力※」の維持をサポートするルテイン。光のダメージを受けやすい目の網膜に多く存在します。体内で生成できず、40代を過ぎると減少し、50代では20代の3分の2まで減少します。サプリメントなどで毎日補給することが、目の健康には大切です。

※「見る力」とは、目で、くっきりとものを識別する力です。



## ロートV5粒はなんと**1日**たった**1粒**目安! 毎日続けるために、こんなことに気をつけましょう。

いつも目につく場所に  
置きましょう。



テーブルの上やオフィスのひきだしなど。  
いつも目につきやすい場所に置きましょう。

飲むタイミングを  
決めましょう。



朝食や夕食の後など、  
習慣化しやすいタイミングで飲みましょう。

飲んだら、カレンダーに  
チェックしましょう。



裏面に「飲んだらチェックシート」があります。  
冷蔵庫の扉に貼っておいて、V5粒を飲んだら、  
カレンダーにチェックしましょう。

1日1粒目安を  
習慣にするために!  
まずは、2カ月  
がんばりましょう!





# 1日1粒<sup>目安</sup>飲んだら チェックシート

## チェックシートの使い方

冷蔵庫に貼って、1日1粒<sup>目安</sup>「ロートV5粒」を飲んだら

- ① 飲んだタイミングに○をつけて
- ② 日付を書き込みましょう!

**1日目**

朝 昼 夜

6月10日

毎日  
がんばろう!



## 1日1粒<sup>目安</sup> スタート!

**1日目**

朝 昼 夜

月 日

**2日目**

朝 昼 夜

月 日

**3日目**

朝 昼 夜

月 日



**4日目**

朝 昼 夜

月 日

**5日目**

朝 昼 夜

月 日

**6日目**

朝 昼 夜

月 日

**7日目**

朝 昼 夜

月 日

やったね!  
1週間達成!

**8日目**

朝 昼 夜

月 日

**9日目**

朝 昼 夜

月 日

**10日目**

朝 昼 夜

月 日

**11日目**

朝 昼 夜

月 日

**12日目**

朝 昼 夜

月 日

**13日目**

朝 昼 夜

月 日

もう2週間  
経過!

**15日目**

朝 昼 夜

月 日

**16日目**

朝 昼 夜

月 日

**17日目**

朝 昼 夜

月 日

**18日目**

朝 昼 夜

月 日

**19日目**

朝 昼 夜

月 日

**20日目**

朝 昼 夜

月 日

目の調子はどうですか?  
疲れ目対策には、目を温めたりして  
血流を改善するのもおすすめです。

**21日目**

朝 昼 夜

月 日

**22日目**

朝 昼 夜

月 日

**23日目**

朝 昼 夜

月 日

**24日目**

朝 昼 夜

月 日

**25日目**

朝 昼 夜

月 日

**26日目**

朝 昼 夜

月 日

**27日目**

朝 昼 夜

月 日

**28日目**

朝 昼 夜

月 日

**29日目**

朝 昼 夜

月 日

**30日目**

朝 昼 夜

月 日

**31日目**

朝 昼 夜

月 日

1か月達成!  
この調子で  
がんばろう!

**32日目**

朝 昼 夜

月 日

**33日目**

朝 昼 夜

月 日

**34日目**

朝 昼 夜

月 日

**35日目**

朝 昼 夜

月 日

**36日目**

朝 昼 夜

月 日

**37日目**

朝 昼 夜

月 日

**38日目**

朝 昼 夜

月 日

**39日目**

朝 昼 夜

月 日

**40日目**

朝 昼 夜

月 日

いまががんばり時!  
ルテインは年齢とともに減少するため、  
毎日補給することが大切です。

**41日目**

朝 昼 夜

月 日

**42日目**

朝 昼 夜

月 日

**43日目**

朝 昼 夜

月 日

**44日目**

朝 昼 夜

月 日

**45日目**

朝 昼 夜

月 日

**46日目**

朝 昼 夜

月 日

**47日目**

朝 昼 夜

月 日

**48日目**

朝 昼 夜

月 日

**49日目**

朝 昼 夜

月 日

**50日目**

朝 昼 夜

月 日

そろそろ習慣が  
身について  
きたかな?



**51日目**

朝 昼 夜

月 日

**52日目**

朝 昼 夜

月 日

**53日目**

朝 昼 夜

月 日

**54日目**

朝 昼 夜

月 日

**55日目**

朝 昼 夜

月 日

**56日目**

朝 昼 夜

月 日

**57日目**

朝 昼 夜

月 日

**58日目**

朝 昼 夜

月 日

**59日目**

朝 昼 夜

月 日

**60日目**

朝 昼 夜

月 日

**61日目**

朝 昼 夜

月 日

**62日目**

朝 昼 夜

月 日

## ゴール!2か月達成です。

目の健康は続けることが大事。  
半年、1年とコツコツ続けることで、  
目の健康を維持していきましょう。

