

お召し上がりになる前に
こちらをよくお読みください



保存版

1日1粒をお水と一緒に飲みください



スッキリ快適な毎日過ごすには、「善玉菌のチカラ」シリーズをコツコツ続けることが大切です。飲み忘れないように、置く場所と飲む時間帯を決めることをおすすめします。

場所と時間帯をご記入ください

置く場所

居間

台所

寝室

()

飲む時間帯

朝食後

昼食後

夕食後

寝る前

()

記入して
飲み忘れを
防ぎましょう

カプセルの上手な飲み方 ※慣れない方は、のどに詰まらせないようにご注意ください

カプセルは水に浮くため、上手に飲み込むには、コツがあります。

- 1 コップ1杯の水(または、ぬるま湯)を用意し、少量の水で口と喉を潤します。
- 2 カプセルと水を口に含みます。
- 3 あごを引き、少しうつむき加減で、水とカプセルを一気に飲み込みます。

⚠️ ご注意ください

上を向いて飲むと、
カプセルより先に
水だけが流れてしまいます。

×
カプセルは
浮いてしまう

上を向く

気管が開くので
誤嚥しやすい

○
あごを
引きぎみに

他に、ご不明な点がございましたら、コールセンターまでご連絡ください。



フジッコ
0120-15-2425

受付時間
平日 午前9時～午後8時
土日祝 午前9時～午後5時

51-47

フジッコ ウェルネス倶楽部 齋藤



善玉菌のチカラ

飲み忘れ防止カレンダー

冷蔵庫の扉に貼ったり机に置いて、飲み忘れ防止にお役立てください！

カレンダーの使い方

【記入例】

サプリメント
飲んだら○をする

お通じ
お通じがあったら
○をする

1日目
4 / (月)
メモ
お腹のハリが
だんだん楽に
なってきた！
うれしい♪

運動
散歩や体操をしたら
○をする

メモ
気づいたことを
記入する

1日目    / () メモ	2日目    / () メモ	3日目    / () メモ	4日目    / () メモ	5日目    / () メモ	6日目    / () メモ	7日目    / () メモ
8日目    / () メモ	9日目    / () メモ	10日目    / () メモ	11日目    / () メモ	12日目    / () メモ	13日目    / () メモ	14日目    / () メモ
15日目    / () メモ	16日目    / () メモ	17日目    / () メモ	18日目    / () メモ	19日目    / () メモ	20日目    / () メモ	21日目    / () メモ
22日目    / () メモ	23日目    / () メモ	24日目    / () メモ	25日目    / () メモ	26日目    / () メモ	27日目    / () メモ	28日目    / () メモ
29日目    / () メモ	30日目    / () メモ	31日目    / () メモ	フリースペース			

飲み忘れ防止カレンダーは
こちらからも印刷できます

<https://2425.jp/fjca>

