



\ cho'rism ! / よくあるQ&A

Q:どのくらい飲めばよいでしょう？

cho'rism 1包が、お食事1食分を消化して腸を休ませてくれますので、基本的には1日1包で充分ですが、腸内環境を整えていただくために、最初の1箱（約2週間分）は1日2包をお勧めしております。

Q:夕食後におススメしている理由は？

夕食をしっかり摂る方が多いので、食べたものをしっかり消化して、寝ている間に腸を休ませて元気にするためです。

Q:毎日続けて飲んだほうが良いの？

現代社会は食事量が増えたことで、胃腸はとても疲れています。cho'rismでお食事1食分の消化を助けてあげることで胃腸が楽になります。

外から取り入れた乳酸菌は腸に住み着くとは限らないので、毎日外から補充して、ご自分の善玉菌を育ててあげることが必要です。ビフィズス菌も年齢とともに減少するので日々補って腸内環境を整えましょう。

Q:子供でも飲めますか？

サプリメントは補助食品です。成長期のお子様は、まずバランスの取れたお食事をしっかり摂っていただき、10歳までのお子様は半分量でお試しく下さい。

Q:妊娠・授乳中でも飲んでよいですか？

妊娠授乳中はかかりつけの医師にご相談されるのが基本ですが、妊娠中は便秘になりやすいので、腸内環境を整えて便通をよくするためにお試しください。授乳中もお食事を基本に補助食品としてお摂り下さい。

Q:寝る直前に飲んでも大丈夫ですか？不規則な仕事なので食べる時間が遅くなります。

サプリメントは補助食品の役割で活用いただくものです。日頃から基本の食習慣を整えることが大切ですが、夜遅い時間の食事の場合、食後から寝るまでの時間が短い方は、食後すぐ1包飲んで、追加で寝る前に1包飲んでいただいても結構です。寝ている間に腸を休ませることが大切です。

Q:夜はあまり食べないようにしていて、お昼にたくさん食べています。昼食後に飲んでも良いですか？

昼食後でも問題ありません。夜食べない、もしくはあまり食べないようにしている方は、沢山召し上がった昼食後に飲んでください。お食事1食分の消化を助けてくれますので、胃腸が休まります。

Q:何故粉末なのですか？粉末が苦手です。

錠剤にすると、固めるために添加物が多く必要になります。ファスティングの理論をベースに開発した商品なので、添加物を極力避けるために粉末にしております。

cho'rismは特殊な製法で顆粒状にして製造しております。

粉末が苦手、味が苦手な方は飲料に混ぜて、またはオブラート等を利用して飲むことをお勧めしております。（飲み物に混ぜる場合は消化酵素が入っていますので、熱い飲料は避けてください。）