

ファンケル vs アムウェイ vs DHC 主要メーカーサプリメント対決

ファンケル (グッドチョイスM: 1袋 + マルチミネラル 6粒)	アムウェイ(トリプルX:2回分)	DHC (マルチビタミン1粒 + マルチミネラル5粒)
ベータカロチン 2.0mg	ベータカロテン 7.2mg	β —カロチン 3.156mg
アルファカロチン 0.40mg	-	-
ゼアキサンチン 0.1mg	-	-
リコペン 0.67mg	-	-
ルテイン 2.6mg	-	-
ビタミンB1 5mg	ビタミンB1 2.2mg	ビタミン B1 2.2mg
ビタミンB2 20.5mg	ビタミンB2 2.4mg	ビタミン B2 2.4mg
ビタミンB6 15mg	ビタミンB6 3.2mg	ビタミン B6 3.2mg
ビタミンB12 1.5 μg	ビタミンB12 4.8 μg	ビタミン B12 6 μg
ナイアシン 15mg	ナイアシン 17mg	ナイアシン 15mg
パントテン酸 15mg	パントテン酸 10mg	パントテン酸 9.2mg
葉酸 200 μg	葉酸 400 μg	葉酸 200 μg
ビオチン 25 μg	-	ビオチン 30 μg
イノシトール 25mg	-	-
ビタミンC 350mg	ビタミンC 150mg	ビタミン C 100mg
ビタミンP 2.85mg	-	ビタミン P 20mg
ビタミンE (d- α - トコフェロール当量) 100mg	ビタミンE 20mg	ビタミン E (d- α - トコフェロール当量)10mg
カルシウム 60mg + カルシウム 250.2mg	カルシウム 700mg	カルシウム 250mg
マグネシウム 30mg + マグネシウム 124.8mg	マグネシウム 62mg	マグネシウム 125mg
ビタミンD3 0.5 μg	ビタミンD 200IU	ビタミン D (ビタミン D3) (100IU) 2.5 μg
ビタミンK2 4 μg	ビタミンK 16.3 μg	-
キトサン 125mg	-	-
DHA/DHA 含有精製魚油 149mg	-	-
ヘム鉄 44.04mg (鉄 4.02mg)	鉄 10mg	鉄 7.5mg
-	ビオチン 60 μg	-
-	ナトリウム 26.7mg	-
銅 0.6mg	銅 1.8mg	銅 0.6mg
ヨウ素 50.4 μg	ヨウ素 150 μg	ヨウ素 50.8 μg
セレン 20.4 μg	セレン 60 μg	セレン 30.2 μg
亜鉛 4.02mg	亜鉛 11mg	亜鉛 6.0mg
クロム 12.0 μg	クロム 35 μg	クロム 15.1 μg
モリブデン 10.2 μg	モリブデン 30 μg	モリブデン 10.5 μg
マンガン 1.344mg	-	マンガン 1.5mg

合計 2,100+840=2,940円/月

合計 8,710円/月

合計 525+787=1,312円/月

コメント(注意点)

各メーカーが推奨する量に対して、価格だけで考えるとDHC が得と思われるが、ビタミン類やミネラル類の量が少ない。ミネラル類については、アムウェイが標準値と考えるとFANCL / DHC とともに 1/3 の量とかなり少なくなっている。サプリメントとは言え、薬ではなく食物同様と考えるので、栽培過程や産地などの安全面を考えると、自家栽培している(産地、栽培過程がOPENな)Amway が安心かもしれません。