

## Cal:Mag :

マグネシウムとカルシウムのサプリメント。

2つの栄養素は骨粗鬆症のお薬の吸収率を下げるます。

骨粗鬆症のお薬を飲む日は子のサプリの服用を控えましょう。

### 摂り方：

- 4 か月間は一日 1 錠
- 問題が無ければ 4 – 6 カ月目は一日 2 錠。

その後、骨密度を確かめてみましょう。

Cal:Mag 1:1 has 2 ingredients that interact with **Alendronate** (Fosamax)

Calcium **Moderate** **BISPHOSPHONATES** Be cautious with this combination. [View details](#)

Magnesium **Moderate** **BISPHOSPHONATES** Be cautious with this combination. [View details](#)

Calcium **1** Magnesium **1**

#### **Alendronate** (Fosamax)

interacting with:

##### **Calcium**

**Moderate** **BISPHOSPHONATES** Be cautious with this combination. [View details](#)

Severity: **moderate** Occurrence: **probable** Level of Evidence: **C**

Calcium reduces the absorption of bisphosphonates.

Advise patients to take bisphosphonates at least 30 minutes before calcium, but preferably at a different time of day. Calcium supplements decrease absorption of bisphosphonates ([12937](#)).

Cal:Mag 1:1 has 2 ingredients that interact with **Alendronate** (Fosamax)

Calcium **Moderate** **BISPHOSPHONATES** Be cautious with this combination. [View details](#)

Magnesium **Moderate** **BISPHOSPHONATES** Be cautious with this combination. [View details](#)

Calcium **1** Magnesium **1**

#### **Alendronate** (Fosamax)

interacting with:

##### **Magnesium**

**Moderate** **BISPHOSPHONATES** Be cautious with this combination. [View details](#)

Severity: **moderate** Occurrence: **probable** Level of Evidence: **B**

Magnesium can decrease absorption of bisphosphonates.

Cations, including magnesium, can decrease bisphosphonate absorption. Advise patients to separate doses of magnesium and these drugs by at least 2 hours ([13363](#)).

### **Biome Daily Kids Probiotics :**

プロバイオティクスのサプリ。

#### 摂り方

- 口にそのまま服用、もしくは、お水に混ぜて。

食事と一緒に摂りましょう。

- プロバイオティクスの敵は砂糖です。

砂糖と一緒に摂らないように。

### **Vitamin D spray :**

ビタミン D のサプリ。

#### 摂り方

- 今のボトルが終わり次第、一日 2 プッシュに変更。

### **Triple Strength Omega-3 :**

オメガ 3 のサプリ

摂り方：

- 2 錠を食事と一緒に摂りましょう。

**\*すべてのサプリを同時に摂っても問題ありません。**

**出来るだけ食事と一緒に摂りましょう。**