

40代サプリ選び チェックリスト 10項目

なんとなくで買って後悔する前に。
まず10項目だけ確認してください。

分量・1日あたり価格・続けやすさで整理すると、
ムダ買いがほぼ起きなくなります。

01

1日あたり価格を計算しましたか？

本体価格÷日数で計算。月額感覚を統一すると比較が見えやすくなります。

02

成分量の表示単位を確認しましたか？

「配合」表記ではなく具体的な「mg」表記があるかをチェック。配合だけでは成分量が分かりません。

03

購入先の所在を確認しましたか？

国内法人 / 製造元 / 問い合わせ窓口の有無。怪しい海外通販は避けましょう。

04

定期縛り・解約条件を読みましたか？

公式の最安価格は条件付きが多いです。縛り回数・解約方法を購入前に確認してください。

05

同じ成分の他社製品と比較しましたか？

同じ成分でも価格・含有量に大きな差があります。最低3社は比較しましょう。

06

Amazon・楽天・iHerbの価格を比較しましたか？

大手ECで条件を比較。為替・送料含めた実質価格を確認するとムダ買いを防げます。

07

続けやすい形状（粒・粉・液）か確認しましたか？

味・粒の大きさ・1日の回数が合わないと続かない。実飲できる形状か確認してください。

08

医師処方薬と相互作用はありませんか？

常用薬がある方は必ず薬剤師に相談。サプリでも飲み合わせで効果が変わります。

09

口コミだけで決めていませんか？

口コミは参考程度に。成分量と1日あたり価格を見てから判断してください。

10

本当に必要なサプリか自問しましたか？

食事で補える栄養素は多いです。本当に必要か3日間考えてからの購入を推奨します。

チェックリストでも迷う場合は 判断軸を、手元に置いてください。

STEP 1 / 無料

まず10項目チェック（このPDFがそれです）

もう一度確認しながら使ってください

STEP 2 / ¥1,980

失敗回避ガイド 2026 / 公開記念価格

読むガイド・タイプ別整理・¥4,980版へのアップグレード可

STEP 3 / ¥4,980 | 人気

完全版 + 実践3点セット

成分別早見表・月額予算別候補・Amazon/楽天/iHerb比較メモ

いますぐ詳細を確認

<https://karadavital.com/lp-shippai-kaihi-guide/>