



アライ
alli®

効能：腹部が太めな方[※]の内臓脂肪および腹囲の減少
(生活習慣改善の取り組みを行っている場合に限る)
注) 腹囲(へその高さ)：男性85cm以上、女性90cm以上

要指導医薬品

はじめて
でも
わかる

購入準備ノート

この冊子でできること

- ✓ アライ服用条件のご確認
- ✓ 購入に必要な生活記録シートの記入
- ✓ 専用アプリのご紹介

この場でご記入いただける用紙をご用意しています。



まずはアライの服用対象か 確認してみましょう！

Webサイト
からもご確認
いただけます



Check 1



18才以上である

Check 2



腹囲(へその高さ)が
男性85cm以上・
女性90cm以上である

Check 3



各種事項に
該当していない

下記内容に該当するものがないか ご確認ください

- アライもしくはアライの成分により、アレルギー症状を起こしたことがある
- 次のいずれかの医薬品を服用している
シクロスポリン製剤(免疫抑制剤)、抗HIV薬(エイズ治療薬)、
ワルファリン等の抗凝固薬
- 次の診断を受けている
吸収不良症候群(食事からの栄養吸収に障害がある)、
胆汁うっ滞、病気や薬による肥満(二次性肥満)
- 妊婦又は妊娠している可能性がある
- 授乳中である
- BMIが35以上である

- BMIが25以上35未満で、
次のいずれかの診断を受けている
 - 耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常等)
 - 脂質異常症
 - 高血圧(参考:収縮期血圧140mmHg以上・
拡張期血圧90mmHg以上*)
 - 高尿酸血症・痛風
 - 冠動脈疾患:心筋梗塞・狭心症
 - 脳梗塞:脳血栓症・一過性脳虚血発作(TIA)
 - 非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)
 - 月経異常・不妊
 - 閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)・
肥満低換気症候群
 - 運動器疾患:変形性関節症(膝・股関節)・
変形性脊椎症、手指の変形性関節症
 - 肥満関連腎臓病

*高血圧の診断基準(2024.6時点)診療室血圧

- 次のいずれかの医薬品を服用している
アミオダロン製剤(心臓の薬)、
レボチロキシン(甲状腺障害治療薬)、
抗てんかん薬、抗うつ薬、
抗精神病薬(リチウム製剤を含む)、
ベンゾジアゼピン系薬剤(抗不安薬、睡眠薬)、
経口避妊薬
- 次の診断を受けている
膵炎、胆のう障害(胆石等)、腎臓病
- 医師の治療を受けている
- 薬などによりアレルギー症状を
起こしたことがある
- 健康診断において再検査又は
精密検査の必要性を指摘されている
- 定期的に健康診断を受けていない

- こちらの色のチェックボックスに該当する場合は、
服用できない場合があるので、医師・薬剤師にご相談ください。



Check 1・2・3をクリアしているあなたは



生活習慣の改善記録を行うと

アライの購入時にスムーズなご案内が可能なお店がございます。

ご購入の際、

薬局・薬店の薬剤師による
直近1ヵ月分の生活習慣記録の

確認が必要です。

生活習慣の改善については
3ヵ月前からの取り組みが必要です。



生活記録シート ○=いつもより意識して取り組んだ ○=いつも通り取り組んだ ×=取り組めなかった

※記録の中身は思い出して過去の日程をその場でご記入いただいても構いません。

日付	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
11月10日	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
①食事改善の 取り組みができたか <small>該当するものに○をつけてください</small>	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×
②運動改善の 取り組みができたか <small>該当するものに○をつけてください</small>	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×	○ ○ ×
③腹囲	cm	cm	cm	cm	cm
④体重	kg	kg	kg	kg	kg

直近1ヵ月分(週1回の記録を最低4回)記録した票を、ご購入の際に薬局・薬店の薬剤師にご提示ください。

※薬剤師の判断でアライを販売できない場合や、薬診をお勧めする場合がございます。

記入した生活記録シートを薬剤師に確認いただいたら、**その場でご購入できます。**



次のページで記録いただけます

生活記録シートの書き方

生活記録シート ○=いつもより意

※記録の中身は思い出して過去の

日付	1週目
週1回以上は記入してください	7/3(水)
①食事改善の 取り組みができたか 該当するものに○をつけてください	○ ○ ×
②運動改善の 取り組みができたか 該当するものに○をつけてください	○ ○ ×
③ 腹 囲	100 cm
④ 体 重	101 kg

直近1ヵ月分(週1回の記録を最低4回)記録し
※薬剤師の判断でアライを販売で

記入した生活記録シートを薬剤師に確認い

週1回以上の記録でOK

最低4回で完了!

日付	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
週1回以上は記入してください	7/3(水)	7/10(水)	7/18(水)	7/23(水)	/ ()

※記録の中身は思い出して過去の日程をその場でご記入いただいても構いません。



摂取カロリーを低くした!

カンタンなことでOK

例えば・・・

- ご飯のおかわりを我慢した 
- 低カロリー品に置き換えた 
- ヘルシーなメニューに変えた  

消費カロリーを高くした!

カンタンなことでOK

例えば・・・

- 階段を使った 
- 歩く速度を速くした 
- ストレッチをした 

生活記録シート

◎=いつもより意識して取り組んだ ○=いつも通り取り組んだ ×=取り組めなかった

※記録の中身は思い出して過去の日程をその場でご記入いただいても構いません。

▼予備記入欄

日付	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
週1回以上は記入してください / ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
①食事改善の 取り組みができたか 該当するものに○をつけてください	◎ ○ ×	◎ ○ ×	◎ ○ ×	◎ ○ ×	◎ ○ ×
②運動改善の 取り組みができたか 該当するものに○をつけてください	◎ ○ ×	◎ ○ ×	◎ ○ ×	◎ ○ ×	◎ ○ ×
③ 腹 囲	cm	cm	cm	cm	cm
④ 体 重	kg	kg	kg	kg	kg

直近1ヵ月分(週1回の記録を最低4回)記録した票を、ご購入の際に薬局・薬店の薬剤師にご提示ください。

※薬剤師の判断でアライを販売できない場合や、受診をお勧めする場合がございます。

記入した生活記録シートを薬剤師に確認いただいたら、**その場でご購入できます。**

薬局・薬店様 使用欄

必要に応じてご使用ください
 生活改善記録事前確認

こちらのページは任意での記録となります。



記録と併せて、事前にご自身で服用対象か確認（チェック）を頂くと
ご購入に際してよりスムーズなご案内が可能な場合がございます。

服用条件
セルフチェック



Check 1



18才以上である



Check 2



腹囲（へその高さ）が
男性85cm以上・
女性90cm以上である

Check 3



各種事項に
該当していない



下記内容にいずれも該当しない

- アライもしくはアライの成分により、アレルギー症状を起こしたことがある
- 次のいずれかの医薬品を服用している
シクロスポリン製剤(免疫抑制剤)、抗HIV薬(エイズ治療薬)、
ワルファリン等の抗凝固薬
- 次の診断を受けている
吸収不良症候群(食事からの栄養吸収に障害がある)、
胆汁うっ滞、病気や薬による肥満(二次性肥満)
- 妊婦又は妊娠している可能性がある
- 授乳中である
- BMIが35以上である

- BMIが25以上35未満で、
次のいずれかの診断を受けている
 - 耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常等)
 - 脂質異常症
 - 高血圧(参考:収縮期血圧140mmHg以上・
拡張期血圧90mmHg以上*)
 - 高尿酸血症・痛風
 - 冠動脈疾患:心筋梗塞・狭心症
 - 脳梗塞:脳血栓症・一過性脳虚血発作(TIA)
 - 非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)
 - 月経異常・不妊
 - 閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)・
肥満低換気症候群
 - 運動器疾患:変形性関節症(膝・股関節)・
変形性脊椎症、手指の変形性関節症
 - 肥満関連腎臓病

*高血圧の診断基準(2024.6時点)診療室血圧

- 次のいずれかの医薬品を服用している
アミオダロン製剤(心臓の薬)、
レボチロキシン(甲状腺障害治療薬)、
抗てんかん薬、抗うつ薬、
抗精神病薬(リチウム製剤を含む)、
ベンゾジアゼピン系薬剤(抗不安薬、睡眠薬)、
経口避妊薬
- 次の診断を受けている
膵炎、胆のう障害(胆石等)、腎臓病
- 医師の治療を受けている
- 薬などによりアレルギー症状を
起こしたことがある
- 健康診断において再検査又は
精密検査の必要性を指摘されている
- 定期的に健康診断を受けていない

こちらの色のチェックボックスに該当する場合は、
服用できない場合があるので、医師・薬剤師に
ご相談ください。

薬局・薬店様 使用欄

必要に応じてご使用ください
◀服用条件 事前確認

BMI早見表



【BMIが25以上35未満】

健康障害を有する場合はアライの対象外



【BMIが35以上】

アライの対象外

		体 重															
		45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg	105kg	110kg	115kg	120kg
身 長	140cm	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8	43.4	45.9	48.5	51.0	53.6	56.1	58.7	61.2
	145cm	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	40.4	42.8	45.2	47.6	49.9	52.3	54.7	57.1
	150cm	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8	40.0	42.2	44.4	46.7	48.9	51.1	53.3
	155cm	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4	37.5	39.5	41.6	43.7	45.8	47.9	49.9
	160cm	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2	35.2	37.1	39.1	41.0	43.0	44.9	46.9
	165cm	16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2	33.1	34.9	36.7	38.6	40.4	42.2	44.1
	170cm	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4	31.1	32.9	34.6	36.3	38.1	39.8	41.5
	175cm	14.7	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8	29.4	31.0	32.7	34.3	35.9	37.6	39.2
	180cm	13.9	15.4	17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2	27.8	29.3	30.9	32.4	34.0	35.5	37.0
	185cm	13.1	14.6	16.1	17.5	19.0	20.5	21.9	23.4	24.8	26.3	27.8	29.2	30.7	32.1	33.6	35.1
190cm	12.5	13.9	15.2	16.6	18.0	19.4	20.8	22.2	23.5	24.9	26.3	27.7	29.1	30.5	31.9	33.2	

※BMI (Body Mass Index)=[体重(kg)]÷[身長(m)]²



LINE

友だち登録は
こちらから

アライ専用LINEアプリでも
生活習慣を記録いただけます。

alli STEP UP DIARY

- 生活習慣記録
- 記録のリマインド
- 記録のグラフ化
- 生活習慣のアドバイス

その他
便利な機能で
服用をサポート!

ブランド
サイトは
こちらから

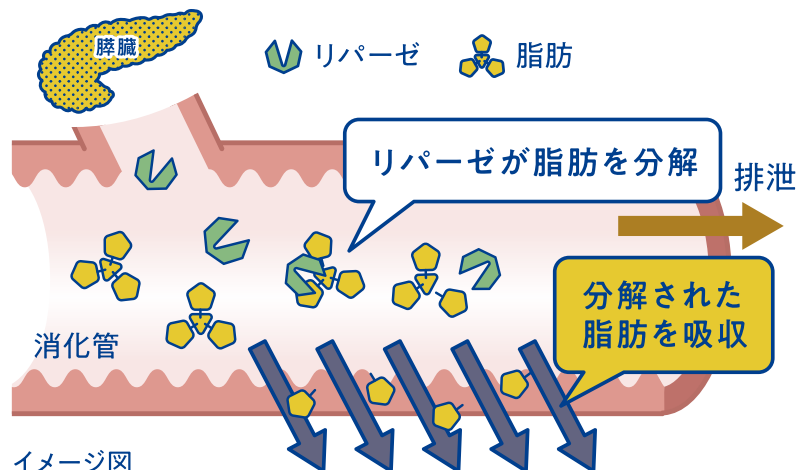


アライ オルリスタットの作用

アライは食べた脂肪（脂質）の
約25%を便と一緒に
排出することが期待できます。



通常の脂肪吸収



アライ服用時の脂肪吸収

