

# C&B

- 内容量：75g (250mg×300粒)
- 形状：粒状
- 税込価格：4600円+消費税

## 栄養成分表(6粒 1.5g中)

*ビタミン B1	30mg
*ビタミン B2	30mg
*ビタミン B6	30mg
*ビタミン B12	32mcg
*葉酸	200mcg
*パントテン酸カルシウム	50mg
*ナイアシンアミド	50mg
*ビタミン C	700mg

## ビタミンB群

最も「基本的」な栄養素です。

ビタミン B 群は、毎日食べる糖、脂質、タンパク質をエネルギーに変えたり、アミノ酸からタンパク質の合成に必要な栄養素です。

ビタミン B 群は、B1、B2、ナイアシン、パントテン酸、B6、B12、葉酸、ビオチンの 8 種の総称で、ビタミン B 複合体とも呼ばれています。水溶性ビタミンなので、**水に溶け熱や光に弱い**ため、調理により半分以上が失われます。そこで、サプリメントで補う意義があります。ビタミン B 群は“**酵素**”の働きを助ける“**補酵素**”として働き、タンパク質、脂質、糖質の代謝に必須の基礎的な栄養なので、“**ベースサプリメント**”と云われています。

仕事や勉強で「**ストレス**」が多いと“**ビタミンCとB群**”を消耗するために、疲れやすく、現代人が最も必要なビタミンです。

又、**アルコール**の分解に B 群が使われるので、飲酒により B 群が不足します。



B 群不足は脳の働き（糖代謝）に影響するので“**Bタリン**”は“**脳タリン**”と云われています。

B  
タ  
リ  
ン  
？



## ビタミンC

ビタミン C (L-アスコルビン酸) は、抗壞血病因子として発見された水溶性ビタミンです。動物はブドウ糖を基にビタミン C を体内で合成する事ができます



が、ヒトやモルモットは体内でビタミン C を合成する事ができません。ビタミン C は熱や加工に弱く野菜や果物などから摂取しなくてはならず、不足すると壞血病を引き起こす恐れがあります。ビタミン C は、体内で「**コラーゲン**」の生成ならびに重要な「**抗酸化物質**」として働いています。ビタミン C が不足するとストレスに弱く、コラーゲンの構造が弱くなるため毛細血管から出血し、歯肉炎（壞血病の初期症状）や貧血、全身倦怠感、脱力、食欲不振の症状が出てきます。野菜やフルーツの摂取が少ない人（例えば、1 人暮らしの男性や高齢者など）、アルコール多飲、薬物中毒者では極端に不足してきます。

ビタミン C は、B 群とお互いの働きを高める効果があるので、一緒に摂る必要があります。

## タンパク質は、B群と一緒に摂る

B 群は**タンパク質**(筋肉・骨・血液など)を作るために欠かせない栄養です。又、運動時や体力が衰えた状態では、タンパク質やアミノ酸の摂取と同時に B 群を一緒に補給します。



B12と葉酸は、血管を守る

B12 は胃酸が少なくなる高齢者や胃摘出では不足しやすく、動脈硬化などの**血管内皮細胞の障害**を引き起こす「**ホモステイン**」を増加させます。風邪などで熱があるときは**エネルギーの消耗**が激しく、ビタミン B 群の補給を必要とします。



## こんな方にお勧めします

- \* 疲労とストレスが多い方
- \* アルコールの飲み過ぎが気になる方
- \* 受験生など頭脳を使う方
- \* 気分が落ち込み、やる気が出ない方
- \* スポーツが大好きな方
- \* 食事が不規則で、偏食が多い方