

ビタミンEの働き

「**ビタミンE**」は、「**若返り**」・「**血管**」・「**心臓**」・「**スポーツ**」・「**ホルモン**」・「**セックス**」・「**ストレス**」・「**妊娠**」のビタミンと呼ばれています。化学名「**トコフェロール**」と言い、ギリシャ語のトコス=子供・フェライン=得る・オール=アルコールの3つの言葉の合成語で、子供を得るアルコールという、生殖力、生命力をつける栄養素とされています。

「**ビタミンE**」と**C・E**と**A**の相互作用

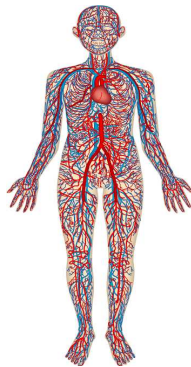
「**ビタミンE**」が体内で使われ酸化すると、「**ビタミンC**」が「**ビタミンE**」を還元する(元に戻す)作用があります。「**ビタミンE**」は、「**ビタミンA**」を保護する働きがあります。従って、**ビタミンE**は、**ビタミンC**と共に、又、**ビタミンA**は、**ビタミンE**と共に摂ると大変効率的です。

●抗酸化作用→ガンの予防

- ・細胞膜の酸化を防ぐ
- ・細胞の分裂・増殖を促し、若さを保つ
- ・動脈硬化を予防(コレステロールの酸化防止)
- ・消化器官を若返らせ、胃十二指腸潰瘍を予防
- ・肝機能の強化、脂肪肝を防ぐ・老人性シミを予防・記憶力の低下を予防
- ・老人性ボケを予防する
- ・脂質酸化を防ぐ(コレステロール酸化防止)

●血行促進作用

- ・「**ビタミンE**」は、天然の血液凝固阻止物質
- ・血液の流れをよくする
- ・高血圧を予防
- ・脳梗塞を防ぐ
- ・狭心症、心筋梗塞を防ぐ
- ・静脈瘤、動脈瘤を防ぐ
- ・痔を予防・ハゲを予防
- ・しもやけ、冷え性を予防
- ・肩こり、頭痛、腰痛を予防



●ホルモンの生成に関与

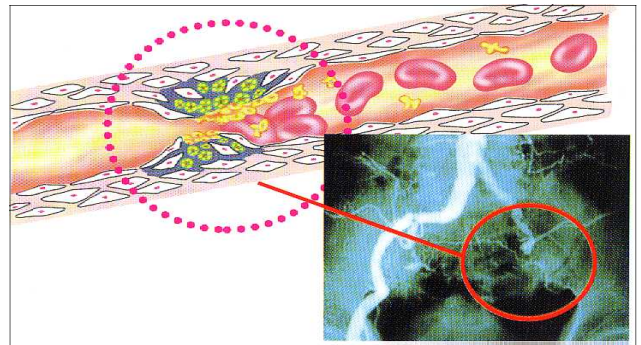
- ・性、黄体、副腎皮質ホルモン等の分泌を活発にする⇒若さを保ち、老化を予防
- ・自律神経失調症を予防
- ・不妊症を防ぐ・母乳を出す
- ・流産を予防
- ・生理不順、生理痛を予防
- ・更年期障害を予防
- ・インシュリンの活性を促し、血糖値を下げる
- ・免疫賦活作用



動脈硬化を防ぐ

主な働きは	不足すると
脂肪の酸化防止	過酸化脂質 (しみ・しわ・老化・動脈硬化)
生体機能調節	生理障害・更年期障害 生殖機能の衰え・ 自律神経失調症
血行促進	冷え・肩こり・頭痛・ 生理痛・関節痛・腰痛・ 循環器疾患

「**酸化**」したコレステロールが血管に沈着し、血栓が詰まっている状態



エマルジョン(乳化型)の「**ビタミンE**」

人は老化と共に、脂肪の吸収が低下します。従って、油姓のビタミンは、出来るだけ乳化、又は粉末タイプを摂ることをお勧めします。
⇒特に肝臓・膵臓機能に障害がある方、高齢者

どれくらいの量が必要か

老化・生活習慣病の予防には、1日少なくとも**400IU (270mg)**の**ビタミンE**が必要です。「**ビタミンE**」を多く含むアーモンドでも、20粒で、**12IU (8mg)**にし含みません。従って、サプリメントで摂取します。