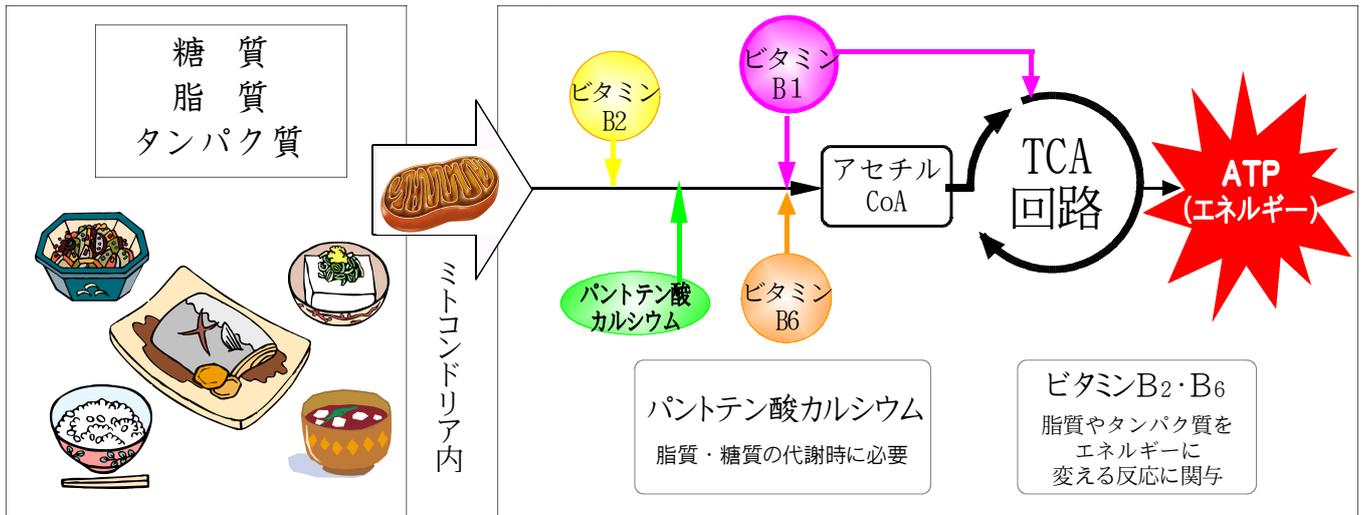


ビタミンB群の働きは

ビタミンB群が不足すると、なぜ疲れやすいの…？



最近元気が出ない、疲れやすい、食欲がない、太りだした・・・と思う方は、B群不足です。「糖質・脂質・タンパク質」は、「酵素」により、エネルギーになります。この酵素の働きを助けるのが**ビタミンB群**です。B群にはB1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、ビオチンの8種類が代表的で、お互いに協力しあって体の中で作用します。又、筋肉内でエネルギーが燃やされると、乳酸と言う燃えかすが残り疲労をもたらします。ビタミンB1には、乳酸やケトン体などを分解して、**疲労を改善**します。神経へのエネルギーの供給や神経細胞間の情報伝達も**ビタミンB1**が関与しています。つまり、**ビタミンB1の不足は神経的な疲労**にも関係があります。⇒ アミノ酸の「**タウリン**」と一緒に摂ることを推薦。

●代謝に関与

- 糖質、脂質、タンパク質をエネルギーに換える
- アミノ酸からタンパク質を合成する
- つかれ、だるさを予防
- 肩こり、筋肉痛を予防
- 悪性貧血、痛風を防ぐ
- 食欲不振を防ぐ
- 生理痛、生理不順を防ぐ
- 若ハゲ予防
- アレルギーを予防
- 口内炎、口角炎を防ぐ
- 性機能の強化に
- 脚気、むくみを防ぐ

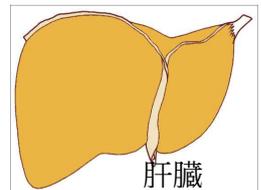


- タバコの害を防ぐ
- 薬の副作用、排気ガス、添加物等の害を防ぐ

グルタチオンの働き

抗酸化作用

グルタチオンは、アミノ酸のL-システイン、L-グルタミン、グリシンで成るトリペプチドです。細胞レベルで、グルタチオンは水溶性の**抗酸化物質**として働き、“**活性酸素**”から身体を守り、肝臓では薬やアルコールなどの解毒作用に関わります。



●脳の働きに関与

- 脳の働きを促す
- 知能の発達を促す（I.Q値を上げる）
- 不眠、イライラを予防
- 集中力を高め、記憶力の低下、うつ病を予防
- ストレスに強くなる
- 老人ボケを予防



●解毒作用に関与

- 肝機能を強化
- アルコールを分解⇒二日酔

- 発ガン物質の解毒代謝
- 制ガン剤解毒性の選択的軽減
- セレンとビタミンEの発ガン阻止効果の増強
- 老化の防止、細胞賦活作用
- 過酸化脂質抑制、肝炎（γGTPが高い）改善
- 顔面色素沈着症改善
- アレルギー疾患治療中の解毒作用
- タウリン（胆汁酸の生成）合成に関与
- メチオニンの節約効果
- 妊婦、授乳婦へメチオニンの補給