

C&B

- 内容量：75g (250mg×300粒)
- 形状：粒状
- 価格：4,600円(税込4,968円)
- お召し上がり方：1日18粒(6粒3回)を目安に。
- 【栄養成分表示：6粒(1.5g)当たり】(推定値)

*ビタミンC	700mg
*ビタミンB1	30.0mg
*ビタミンB2	30.0mg
*ビタミンB6	30.0mg
*ナイアシン	50mg
*パントテン酸	46mg
*葉酸	200μg
*ビタミンB12	32.0μg

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、ピオチンの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。

ビタミンC

ビタミンC (L-アスコルビン酸)は、抗壊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、不足すると壊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(壊血病の初期症状)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

Ⓢ: 乳アレルギーの方はお控え下さい。