



- 内容量 : 42.48g (472mg × 90 粒)
- 形 状 : カプセル
- 価 格 : 7,800円(税込8,424円)
- お召し上がり方 : 1 日 3 粒を目安に。
- 【栄養成分表示 : 3 粒(1.4g)当たり】(推定値)

*パントテン酸	276.0mg
*ナイアシン	300mg
*ビタミン B1	150.0mg
*ビタミン B2	150.0mg
*ビタミン B6	150.0mg
*葉 酸	1800μg
*ビタミン B12	225.0μg
*ケルセチン	105mg

ビタミンB群

最も「基本的」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。

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。又、**ストレス**が多いと 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。



ストレス時は、ビタミンCと共に摂る事を推薦。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
?



ケルセチン

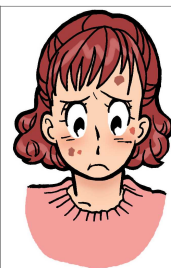
「ケルセチン」はタマネギの**外皮**に多く含まれる「**フライトケミカル**」で黄色い色素です。



「ケルセチン」はシステインの細胞内への取り込みを促進するため、「**グルタチオン**」を上昇させます。⇒**グルタチオンの材料の「シスチン**」と一緒に摂る事を推薦。
「ケルセチン」と「**ルチン**」は、諸外国で“**血管内皮細胞**”の保護剤として使用。

グルタチオンとは

「**グルタチオン**」は体で作られる強力な“**抗酸化酵素**”です。“**加齢**”によりタンパク質の吸収が低下すると、**システイン**などのアミノ酸が不足し、**グルタチオン**が十分に合成されません。⇒ **シミ、シワ、タルミ**の原因



タンパク質と一緒に摂る

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 群と一緒に補給します。



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“**ホモシステイン**”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