

# B12・葉酸

B6・グリシン

- 内容量：91.2g
- 形状：粉末
- 価格：3,000円(税込3,240円)
- お召し上がり方：1日1.5gを目安に。
- 【栄養成分表示：1.5g当たり(2ccスプーン1杯)】  
(推定値)

・葉酸	5000μg
・ビタミンB12	500.0μg
・ビタミンB6	20.0mg
・グリシン	1470mg

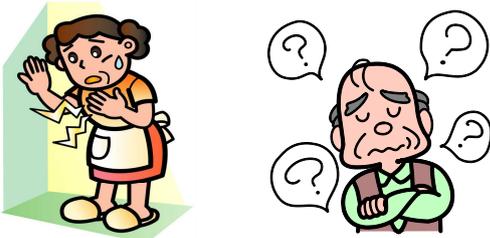
## ホモシステイン

“ホモシステイン”は必須アミノ酸であるメチオニンから作られます。

この“ホモシステイン”こそが「脳卒中」や「心筋梗塞」の原因になる「動脈硬化」の元凶なのです。

また、“ホモシステイン”は認知症の原因となる「アミロイドβ」を増加させます。葉酸・ビタミンB6・ビタミンB12は、“ホモシステイン”の代謝に関与し、血中ホモシステイン濃度を下げます。

したがって、「動脈硬化」を予防し、「アミロイドβ」の増加を防ぎます。



## ビタミンB群と共に、摂りましょう

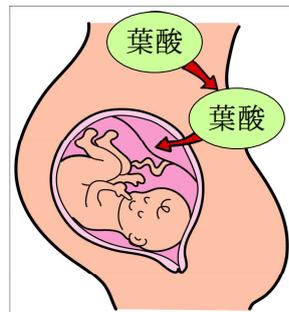
ビタミンBは、体内でお互いに助け合っていて働いています。つまりB群(B1・B2・B3・B5・B6・B12・葉酸など)として摂ることをお勧めします。『ビタミンB12・葉酸』を単体で摂る場合、B群も一緒に摂ると効果的です。

## 葉酸

「葉酸」はグリシン、セリン、メチオニンの代謝に関与しているため、胎児、乳幼児の成長には不可欠です。また、この時期の脳細胞の発育に必要です。妊娠や授乳により需要が増すので、

不足に気をつけなくてはなりません。

又、加熱などの調理で著しく失われます。成人の体内葉酸貯蔵量は5~10mgです。1日の消費量は200μgですが、妊婦は500μgが推奨されています。従って、食生活の乱れにより比較的短期間に欠乏症を起こすと推察されます。飲酒者は、アルコールが葉酸を尿と共に排泄させるため、葉酸欠乏となります。



## “胃酸”と“B12”の関係

B12は摂取量だけでなく、吸収率も考慮しなければならないビタミンです。B12は吸収のために胃の粘膜から胃酸と共に分泌される「内因子」と結合して吸収されます。従って、胃切除後などには確実にB12不足が occurs ますが、高頻度でみられる“高齢者”の“胃粘膜萎縮”などにおいても、ビタミンB12不足になります。

その結果、『巨赤芽球貧血』(赤血球が大きくなる)が起こります。(但し体内のB12貯蔵量が10%以下500μgにならないと現れません)。又、動脈硬化の原因になる「高ホモシステイン血症」



による疾患リスク回避のためにも、高齢者の吸収障害を考慮して、摂取量を評価する必要があります。又、B12は動物性食品にしか含まれません。

## ビタミンB12

酵素の活性化成分として、体内のアミノ酸バランスを保つ働きをするビタミンB12は、自律神経にも大切な働きをします。従って、胃酸不足でB12が吸収されないと、自律神経の働きが乱れて、自律神経失調症になりやすいのです。



健康成人の体内B12貯蔵量は3000~5000μgで、1日の消費量は1~4μgですから、胃の全摘出患者は、約5年後にB12欠乏が現れます。

## こんな方に、お勧めします

- \*アルコールが好きな方(葉酸が尿と共に排泄)
- \*高齢者(特に消化吸収が衰えた方)
- \*妊娠・授乳中の女性
- \*ストレスが多い方
- \*時差ボケの予防

