

# 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)

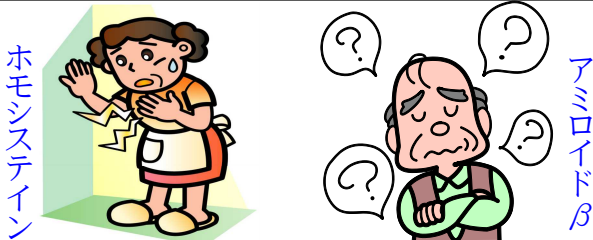
・葉酸	5000μg
・ビタミンB12	500.0μg
・ビタミンB6	20.0mg
・グリシン	1470mg

“ホモシステイン”を下げましょう！

## 動脈硬化・認知症

“ホモシステイン”は体内で必須アミノ酸の“メチオニン”から作られ、「脳卒中」や「心筋梗塞」の原因になる「動脈硬化」の元凶になります。更に、“ホモシステイン”は「認知症」の原因である「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”の代謝に関与し血液中の“ホモシステイン”濃度を下げます。その結果、「動脈硬化」を予防し、「アミロイドβ」の増加を防ぎ「認知症」を予防します。

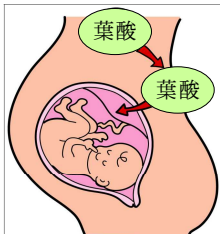


ビタミンB群と共に、摂りましょう

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

“葉酸不足”は「動脈硬化」の原因である“ホモシステイン”の濃度が上昇させます。従って、高血圧、高血糖、高コレステロールなどの状態では、「動脈硬化」が更に進行して、「心筋梗塞」や「脳梗塞」の原因になります。「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。又、この時期の脳細胞の発育に必要です。



葉酸は妊娠や授乳により需要が増すので、不足に気がつくなくてはなりません。又、“加熱調理”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、食生活によっては短期間に欠乏症を起こすと推察されます。



“飲酒”は「アルコールが葉酸を尿と共に排泄」させるため、「葉酸」欠乏になります。

## “胃酸”と“B12”の関係

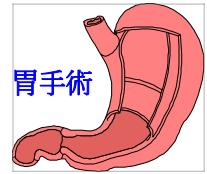
B12は摂取量だけでなく、吸収率も考慮しなければならないビタミンです。B12は吸収のために胃の粘膜から胃酸と共に分泌される「内因子」と結合して吸収されます。従って、胃切除後などには確実にB12不足が occurs ますが、高頻度で見られる“高齢者”の“胃粘膜萎縮”などにおいても、ビタミンB12不足になります。



その結果、『巨赤芽球貧血』(赤血球が大きい)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、高齢者は消化吸収力を考慮して、摂取量を増やす必要があります。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。

## グリシン(アミノ酸)

睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の眠りを周期的に波のように繰り返しています。「ノンレム睡眠」の中で、特に眠りの深いステージは「徐波睡眠」とよばれ、「成長ホルモン」が活発に分泌され、筋肉や皮膚の修復を促す大切な時間です。アミノ酸の「グリシン」は「徐波睡眠(深い眠り)」に早く達するだけでなく、「より深い睡眠を増加」させる事で(睡眠安定化)、「睡眠の質」を改善する効果があります。



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・睡眠の質の向上・時差ボケの予防