

ビタミンCとBの働き

ビタミン「CとB」は一緒に摂ると効果が倍増！

ビタミンCの働きは

● コラーゲンの生成に関与

コラーゲンとは、細胞組織を強化する結合組織のことで血管・皮膚・腱・骨に含まれます。

- ・骨や歯を強くする
- ・若々しく弾力性のある皮膚を保つ
- ・血管を強くする
- ・脳出血の予防



● 鉄の吸収を高める

- ・貧血を予防する

● 有害物の解毒排泄に関与

- ・肝臓の解毒機能を高める
- ・ヒスタミンを分解し、アレルギーを予防
- ・発ガン物質（ニトロソアミン）の生成を抑える
- ・薬品の副作用、アルコール中毒、タバコ、排気ガス等の害から体を守る

● メラニン色素の生成を抑える

- ・シミ、ソバカスを予防

● 脳の働きに関与

- ・老人ボケを予防
- ・神経伝達物の生成を促す
- ・知能指数を高める
- ・記憶力の向上に役立つ



● 酸化防止に関与

- ・ビタミンEと共に、細胞膜の酸化を防ぐ
- ・動脈硬化を予防する
- ・白内障を予防

● ホルモン生成に関与

- ・インスリンの生成を高める
- ・糖尿病を予防する
- ・副腎皮質ホルモンの生成を高める
- ・ストレスに強い体質をつくる

● 生体防衛機能を高める

- ・免疫機能を高める（ウイルスの不活化）
- ・風邪、肺炎、肝炎、ヘルペスの予防
- ・インターフェロンの生成を高める
- ・ガンに強い体質をつくる



熱がある時は

C & B

ビタミンB群の働きは

ビタミンB群が不足すると疲れやすい？

タンパク質はアミノ酸に分解され再合成されますが、「アミノ酸」を合成するのに必要なのがB6です。タンパク質を多く摂る人ほどB6の必要量が増えることになります。

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、疲労をいやす働きがあります。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。

● 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
- ・疲労、だるさを予防
- ・肩こり、筋肉痛を予防
- ・悪性貧血を防ぐ・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



● 脳の働きに関与

- ・脳の働きを促す
- ・知能の発達を促す（IQ値を上げる）
- ・不眠、イライラを予防
- ・集中力、記憶力の低下を防ぐ
- ・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⇒二日酔いを防ぐ
- ・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