

ビタミンB

からだに必要な栄養素のおはなし

ビタミンBは補酵素として代謝活動に重要な役割を果たしています

● ビタミンB1	脳の発育、神経機能に密接な関係を持っています。糖代謝をつかさどり、疲労、脚気の回復に働きます。	● ビタミンB2	体内での酸化還元反応を助けます。また、ブドウ糖を脳のエネルギーに変える際に働きます。
● ビタミンB6	主としてアミノ酸の代謝に働きます。脂質の代謝にも関わっています。	● ビタミンB12	血液中のヘモグロビンの合成とアミノ酸の代謝に作用し、不足すると貧血を起こします。
● ビオチン	糖の輸送に関わります。また、免疫反応や細胞分化の誘導に働きます。	● ナイアシン	B2と共同して、脂質や糖質の分解を助けます。
● パントテン酸	神経や副腎皮質の機能を正常に保ちます。	● 葉酸	不足すると赤血球の再生作用が低下し、体重の減少や記憶力の低下を招きます。

不足すると

- ◆ エネルギー産生が下がる
- ◆ 乳酸がたまる、尿酸の排泄が障害される
- ◆ 精神、神経に影響を及ぼす
- ◆ タン白、糖、脂肪の代謝が下がる
- ◆ 細胞の分化に影響する
- ◆ 赤血球の産生に影響する

こんな方は特に必要!

- アルコールをよく飲む
- 甘いもの、炭水化物をよく摂る
- イライラ、抑うつ感が気になる
- 疲れが取れない、肩こりが治らない
- 集中力、記憶力が必要
- 肌荒れ、口内炎が気になる

ビタミンBはいろいろな種類を一緒に摂りましょう

ビタミンBは、B1、B2などの単独のサプリメントよりは、より自然の食品に近い、複合物 (B1+B2+B3+B6+B12+葉酸他) が吸収率が抜群に良く、働きも良いのです。また、「核酸」も一緒に摂るとより働きが良くなります。

1日に摂りたい
目安量

ビタミンB1・B6 100mgってどれくらい?

サプリメント
「NBcompA」
4カプセル



×4

ビ タ ミ ン B1	「豚ヒレ肉」 10kg		ヒレカツ 100皿
	「うなぎ蒲焼」 13kg		80串
	「たらこ(焼き)」 13kg		たらこおにぎり 1280個

ビ タ ミ ン B6	「牛レバー」 11kg		レバー炒め 148皿
	「まぐろ(赤身)」 12kg		刺身 128人前
	「かつお」 13kg		刺身 139人前

NBcompA

8種類のビタミンB群だけでなく、働きに欠かせない核酸成分(精製サケ白子)を配合しました。



【主要成分】<1粒350mg中>

ビタミンB1 → 25mg	ナイアシンアミド → 25mg	イノシトール → 70mg
ビタミンB2 → 25mg	パントテン酸カルシウム → 25mg	L-カルニチン → 25mg
ビタミンB6 → 25mg	ビオチン → 25μg	ペタイン → 25mg
ビタミンB12 → 25μg	葉酸 → 250μg	精製白子 → 15mg

【原材料】

鮭白子精製物(DNA)、イノシトール、L-カルニチン、リン酸マグネシウム、ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンB2、ナイアシンアミド、パントテン酸Ca、ペタイン、ステアリン酸カルシウム、酸化ケイ素、クエン酸、ビタミンB12、ビオチン、ルチン、葉酸 <被包材>ゼラチン