

ビタミンC

からだに必要な栄養素のおはなし

ビタミンCのはたらき

- ① 血中の活性酸素の除去
- ② 酸化されたビタミンE等の再生
- ③ コラーゲン合成の促進
- ④ メラニン産生抑制
- ⑤ ノルアドレナリン(神経伝達物質)合成の促進
- ⑥ カルニチン合成の促進
- ⑦ 胆汁酸(脂肪・コレステロールの分解)合成の促進
- ⑧ 抗ヒスタミン作用
- ⑨ インターフェロン合成の促進・活性促進
- ⑩ ウイルス不活性化作用

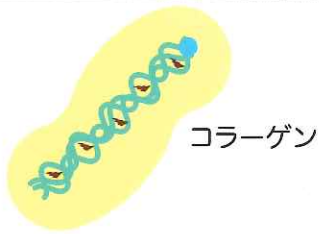
期待できる効果

- 動脈硬化の予防・改善
- がんの予防・改善
- 糖尿病の発生予防、合併症の予防
- 皮膚のハリを保つ
- 脳の活性化
- 慢性疲労、肥満などの改善
- コレステロール胆石の抑制
- シミの改善
- アレルギー抑制作用
- がん・ウイルス細胞増殖抑制
- 感染症予防・改善効果



⚠ ストレス、感染、運動等によって必要な量は増加します。

コラーゲンの材料



現代のヒトは、体内で ビタミンCを作ることはいけません

2500万年前の人類の祖先は、ビタミンCの合成能力があったと考えられており、その量は、なんと1日に2~6gにも及ぶと言われています。

多くの動物は、毎日身体が必要とするビタミンCを体内で合成しています。

(体重60kgに換算して)

ウサギ	0.3~13.5g
マウス	0.8~16.5g
イヌ	0.1~4.9g
ネコ	0.1~2.4g



1日に摂りたい
目安量

ビタミンC 2000mg ってどれくらい？

サプリメント
「C1000」
2包

x2

「赤ピーマン(生食)」
20個

x20

「レモン」
24個

x24

「にがうり」
2.6kg

ゴーヤチャンプル 52人前

C1000



高用量のビタミンCと、その生体利用効率を高めるために天然に存在する形の栄養素群を組み合わせました。手軽に撮れる顆粒状です。

【主要成分】 <1包3g中>

ビタミンB1	1.5 mg	ビタミンP	1.2 mg
ビタミンB2	1.5 mg	ナイアシンアミド	9 mg
ビタミンB6	1.5 mg	パントテン酸Ca	4.5 mg
ビタミンC	1000 mg	葉酸	3600 μg

【原材料】

ビタミンC、セルロース、プルラン(糊料)、ナイアシンアミド、フマル酸、パントテン酸カルシウム、葉酸、香料、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ローズマリー抽出物(酸化防止剤、一部に乳由来を含む)、メチルヘスベリジン、粉糖、乾燥酵母末、ローズヒップ、発酵乳粉末