

# 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

● <b>ビタミンB1</b>	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。	● <b>ビタミンB2</b>	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。
● <b>ビタミンB6</b>	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。	● <b>ビタミンB12</b>	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。
● <b>ピオチン</b>	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。	● <b>ナイアシン</b>	B2と共同して、脂質や糖質の分解を助けます。
● <b>パントテン酸</b>	神経や副腎皮質の機能を正常に保ちます。	● <b>葉酸</b>	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 <b>「NBcompA」</b> 4カプセル  x4	<b>ビタミンB1</b> <b>「豚ヒレ肉」</b> 約8.2kg ヒレカツ1皿100g x82	<b>ビタミンB6</b> <b>「牛レバー」</b> 約11.2kg レバニラ炒め1皿100g x112
	<b>「うなぎ蒲焼」</b> 約13.3kg 1串100g x133	<b>「めばちまぐろ」</b> 約21.7kg 刺身1皿100g x217
	<b>「糸引き納豆」</b> 約125kg 1個50g x2500	<b>「かつお(春獲り)」</b> 約13.2kg 刺身1皿100g x132

栄養計算: 管理栄養士 大柳 珠美  
「五訂増補 日本食品標準成分表2010」(女子栄養大学出版社)より

### 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	ピオチン -----25µg	ベタイン -----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、ベタイン、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、ピオチン、ルチン、葉酸<被包材>セラチン