

# ビタミンE

からだに必要な栄養素のおはなし

## ビタミンEのはたらき

- ① 抗酸化作用
- ② 血行促進作用
- ③ 赤血球膜の安定化
- ④ ホルモン活性化作用

## 様々な予防・改善作用

- ◆ 虚血性心疾患の予防
- ◆ 抗血栓作用
- ◆ 糖尿病による合併症の予防
- ◆ 老化症（アルツハイマー病等）
- ◆ 貧血予防
- ◆ 免疫増強作用
- ◆ 月経異常の改善
- ◆ 不妊症の改善
- ◆ がん予防
- ◆ 皮膚疾患の予防、等

## ビタミンEには別名がたくさん！

- 若返りビタミン
- 妊娠ビタミン
- スポーツビタミン
- ホルモン調整ビタミン
- 血管ビタミン
- 心臓ビタミン
- 自律神経ビタミン
- セックスビタミン

1日に摂りたい  
目安量

## ビタミンE 400IU ってどれくらい？

サプリメント 「E100」  ×4カプセル	サプリメント 「E400」  ×1カプセル	「アボカド」 約8,200g  1個100g × 82個	「味付け フライアーモンド」 約930g  1粒10g × 93粒	「うなぎ蒲焼」 約5,500g  1串100g × 55串
---	---	--	---	---

栄養計算：管理栄養士 大柳 珠美『日本食品標準成分表2015年版（七訂）』（文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告）

## 天然のビタミンEを 摂りましょう！

ビタミンEには下記の8種類の同族体（異性体）があり、天然ではこれらが複合体の形で存在しています。

トコフェロール	トコトリエノール
α-トコフェロール β-トコフェロール γ-トコフェロール δ-トコフェロール	α-トコトリエノール β-トコトリエノール γ-トコトリエノール δ-トコトリエノール

### α-トコフェロールの生理機能

生体機能調節、赤血球の溶血防止  
血小板凝集・血栓形成抑制作用  
筋肉萎縮の予防、その機能の維持・改善  
細胞膜・細胞質の機能強化  
老化防止、生理不順の改善

### トコトリエノールの生理機能

コレステロール低下作用  
動脈硬化改善作用  
制がん作用  
赤血球変形改善効果  
紫外線障害抑制作用  
神経変性疾患予防・抑制  
組織損傷の防止  
高血圧予防  
脂質代謝の改善

### 抗アレルギー作用




### 抗酸化作用

### むくみ防止抗炎症作用

### γ-トコフェロールの生理機能

高血圧性腎不全、うっ血性心不全の改善  
前立腺癌予防作用、利尿作用  
しみ沈着の抑制（メラニン合成抑制改善）

天然のビタミンEをd-α-トコフェロール、合成品のビタミンEをdl-α-トコフェロールと表示します。合成品のビタミンEに抗酸化能力は期待できません。

<b>E100</b> 	天然のビタミンEは、細胞膜に入り込み、細胞膜を活性酸素による障害から守ります。下垂体や副腎など、ホルモン産生臓器にビタミンE含有量が高く、ビタミンEと内分泌系の深い関係が知られています。	<b>【標準成分】 &lt;1粒（300mg）中&gt;</b> ビタミンE { d-α-トコフェロール ----- 67.5 mg(100IU) { 総トコフェロール ----- 135 mg 米胚芽精製物 ----- 6 mg	<b>【原材料】</b> 抽出ビタミンE、小麦胚芽油、米胚芽油<被包材>ゼラチン、グリセリン
<b>E400</b> 	ビタミンE（ミックストコフェロール）が400IU（総トコフェロール537mg）と高単位に含まれています。	<b>【標準成分】 &lt;1粒（800mg）中&gt;</b> ビタミンE { d-α-トコフェロール ----- 270 mg(400IU) { 総トコフェロール ----- 537 mg	<b>【原材料】</b> 抽出ビタミンE、精製小麦胚芽油<被包材>ゼラチン、グリセリン
<b>マルチコール</b> 	強力で即効性を示すトコトリエノールと持続性を示すトコフェロールを効率よく配合しました。	<b>【標準成分】 &lt;1粒（690mg）中&gt;</b> 総トコトリエノール ----- 80.00mg { d-α-トコトリエノール ----- 24.48mg { d-β-トコトリエノール ----- 4.00mg { d-γ-トコトリエノール ----- 41.68mg { d-δ-トコトリエノール ----- 9.84mg 総トコフェロール ----- 110.00mg { d-α-トコフェロール ----- 34.00mg { d-γ-トコフェロール ----- 76.00mg	<b>【原材料】</b> 紅花油、椰子油トコトリエノール、植物油（γ-トコフェロール、α-トコフェロール等）<被包材>ゼラチン、グリセリン

公益財団法人日本健康・栄養食品協会（平成4年厚生大臣認可）認定のGMP工場にて、原料の受け入れから最終製品の出荷に至るまで、厳重な管理基準の下、安全かつ高品質に製造されているサプリメント製品です。