

why's square

健康な暮らしのお手伝い ホワイズ・スクエア

No.354

2020年7月号

特集「人生100年時代」のホワイズ栄養教室

体調を整え、健康を守る大切な栄養素 総合ビタミン

全国で愛されるホワイズ

【東京】(株)ロータスサプライと
(株)エム・シー・エフ東京事業部
が活躍している東京。浅草寺で
は、夏の風物詩のひとつである
ほおずきの鮮やかな朱色が、風
鈴の涼しげな音色とともに、夏
の訪れを感じさせてくれます。



体調を整え、健康を守る大切な栄養素 総合ビタミン

ビタミンあってこそ健康

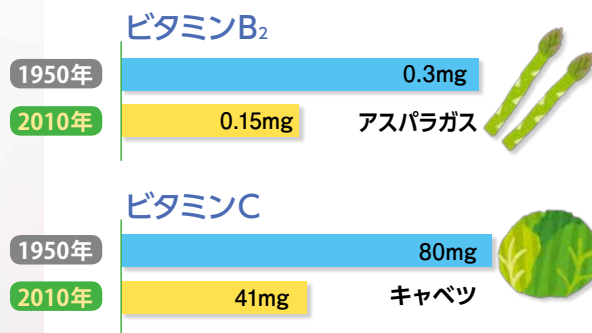
「摂っているつもり」。でも不足！

ビタミンは健康を維持するために不可欠な栄養素。人生100年と言われる現代、気をつけて摂っている人は少ないでしょう。でも実際には、ビタミンの働きを最大限に活かすほどは摂取できていません。なぜでしょうか？

シニア世代はとくに不足が心配！

ビタミンはそのほとんどを体内で十分に作ることができないため、食事から補給しなければなりません。しかし、現代では食品自体のビタミン量は減少。さらに、お酒やカフェインの摂取、抗生物質の服用、またストレスがかかる生活などから消耗します。なかでもB群やCは水溶性なので、汗や尿とともに排泄され、保存や調理でも失われます。シニア世代では食事量が減り、吸収する力も衰えるためビタミン不足に拍車がかかります。

野菜の栄養価の低下



資料：「初訂（1950年）」「五訂増補（2010年）」日本食品標準成分表

ビタミン、その働きは無限大！



ビタミンB群

ビタミンB₁

- ・糖質の代謝
- ・夏ばてや疲労回復に役立つ

ビタミンB₂

- ・脂質の代謝
- ・皮膚や粘膜の健康を守る

ビタミンB₆

- ・タンパク質の代謝
- ・口内炎、肌荒れ、アレルギーの予防

ビタミンB₁₂

- ・しびれの軽減
- ・貧血の予防

パントテン酸

- ・糖質や脂質の代謝
- ・皮膚や髪健康維持に役立つ

葉酸

- ・胎児の成長
- ・動脈硬化、認知症の予防

ナイアシン

- ・糖質、脂質、タンパク質の代謝
- ・アルコールの分解をサポート

ビタミンC

- ・活性酸素の消去
- ・ストレスの軽減
- ・発がん物質の生成を防ぐ
- ・コラーゲンの生産を高める

ビタミンD

- ・カルシウムの吸収を高めて、骨粗しょう症を予防
- ・免疫機能を調節する

ビタミンA

- ・目や鼻、のどなどの粘膜を保護してウイルスの侵入を防ぐ

ビタミンE

- ・活性酸素の消去
- ・血行の促進
- ・ホルモンの分泌を整える

積極的に摂って体調を整え、全身の健康を守りましょう

栄養食品で補う「総合ビタミン」

POINT

**ビタミンB群は「元気のもと」
夏ばてや疲労感にはB群を！**

食事で摂った栄養素をエネルギーや筋肉などに替える「代謝」を担うのがビタミンB群。たとえば、ごはんや麺類などの糖質にはB₁が、揚げ物などの脂質にはB₂が、肉や魚、大豆などのタンパク質にはB₆が必要です。十分に摂ることで効率よくからだの作り替えができ、夏ばてや疲労感などの体調不良を防ぎます。

POINT

**認知症、難聴などの
リスクを減らす葉酸**

シニアに
必須！

B群のひとつである葉酸。じつはシニア世代で気になる動脈硬化や認知症、難聴などを予防するカギを握っています。一般食品では、ほうれん草やブロッコリーなどに含まれますが、ゆでなどの調理によって減少するため、十分に摂れません。葉酸は栄養食品で補いましょう。

**葉酸1日800 μ gを3年間
摂ることで、加齢に伴う
聴力低下が抑制されました。**

(オランダでの調査)



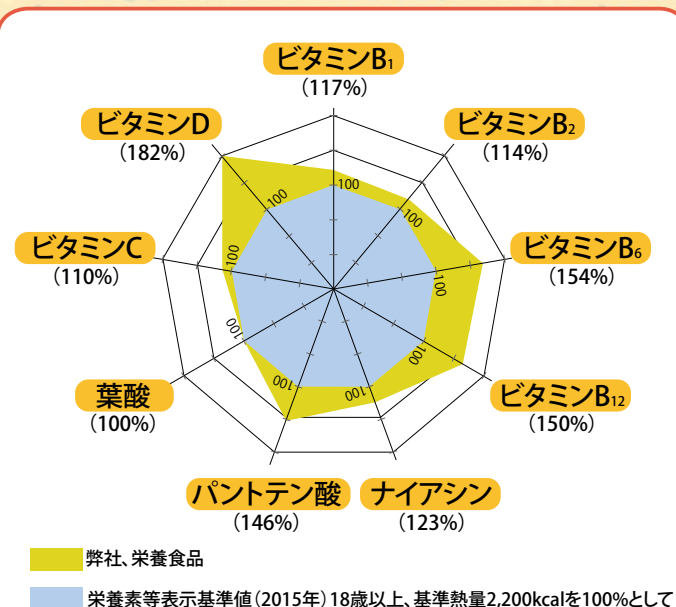
栄養食品を選ぶポイント

「総合ビタミン」を積極的に！

食事だけでは不足する

総合ビタミンをしっかりと！

ビタミンのすばらしい働きは、毎日、十分に摂ってこそ威力が発揮されます。「不足しないように摂る」のではなく「多めに摂る」ことで全身の健康が守られます。



ホワイズが
全力で
応援します！

POINT

**ビタミンCでからだの防御機能を
最大限に高め、病気に備えよう**

ビタミンCはインフルエンザ、肺炎、がんなど、さまざまな感染症や病気の予防・治療で大きな力を発揮します。最新の研究^{*}では、新型コロナウイルス対策として高濃度のビタミンCを摂ることで、からだの防御機能を最大限に高め、感染と重症化防止に役立つことが報告されています。

世界が
注目！

新型コロナ対策には
高濃度ビタミンC

**ビタミンC 1日
3000mg**

ビタミンD、亜鉛、セレン、
マグネシウムも一緒に！

※国際オーソモレキュラー医学会

TOPICS

日本人は深刻なビタミンD不足

日中、室内で過ごす時間が長い、日焼け止めを使う、乾物(天日干し)の摂取量減少などからビタミンDが不足しやすくなります。ビタミンDには骨の強化だけでなく、筋力や免疫力を強化する作用もあります。年齢とともに皮膚での合成量が低下するため、栄養食品で積極的に補いましょう。

こんなとき、
どうする？

もの忘れ

ホワイズ管理栄養士が、健康や栄養など
日ごろのちょっとした悩みにお答えします。

Q

人やモノの名前がすぐに出てきません。

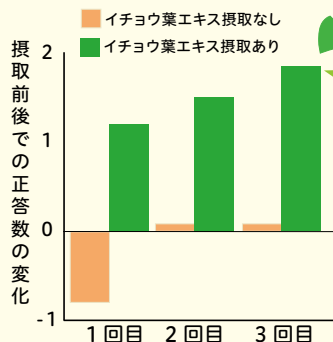
A

記憶力の低下は老化現象のひとつですが、頻繁に起こるようなら、認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）の可能性もあります。MCIの段階で対策すれば進行の抑制も可能で、なかには健康な状態に戻る人もいます。

もの忘れを防いで記憶力を保つには、記憶力を維持する**イチヨ**

ウ葉エキスがおすすめです。**イチヨウ葉エキス**に含まれるフラボノイド配糖体とテルペンラクトンには、記憶力（言葉や図形などを覚え、思い出す能力）を維持することが報告されています。

ただし、一般食品からは摂りにくい成分なので、栄養食品でしっかり補い、スッキリと冴えた毎日を取り戻しましょう。



イチヨウ葉エキスを
摂取した群は
正答数がアップ!!

記憶力の維持を
実証!

【対象】 健康な 60 ~ 70 歳の男性
【試験方法】 イチヨウ葉エキス（イチヨウ葉フラボノイド配糖体 19.2mg、イチヨウ葉テルペンラクトン 4.8mg）を含む錠剤またはイチヨウ葉エキスを含まない錠剤を 8 カ月間摂取。無関係な対単語 8 種を記憶し、片方の単語を示したときに、その対となる単語を回答する試験を摂取前後に数回行い、正答数の差を評価。
【試験結果】 イチヨウ葉エキスを摂取した群は、イチヨウ葉エキス摂取なしの群に比べて正答数が上がった。

出典：Pharmacopsychiatry, 36(4),127-133(2003) Thieme Group, DOI 10.1055/s-2003-41197 より作成一部改変

Q

イチヨウ葉エキスと一緒に摂ると効果的な成分はありますか？

A

一緒に摂りたいのはつぎの4つの成分です。

① **L-アルギニン**（神経伝達物質の材料になる）、② **ホスファチジルセリン**（記憶力の低下を防ぎ、脳のストレスを和らげる）、③ **DHA**（記憶を司る海馬に存在し、記憶力や学習力を高める）、④ **ビタミンE**（脳の血流をよくするとともに、

活性酸素から脳を守る）。

これらをイチヨウ葉エキスとともに摂ることで、相乗効果により、もの忘れを遠ざけることに役立ちます。

脳は記憶力、判断力、注意力も担っています。もの忘れに悩む前に、早めに摂って元気な頭脳を保ちましょう。



L-アルギニン

ホスファチジルセリン

DHA

ビタミンE

ほぐして！ 手のトラブル 予防

家事やスマホ操作などで手を酷使していると、
腱鞘炎や手指のこわばりを招きます。体操で手の
筋肉をほぐし、手のトラブルを予防しましょう。

①と②を2セット
最後に両手を
ブラブラ振ってリラックス

1

イスに座り、両腕を前に伸ばす。手の甲を自分に向け、指をしっかりと伸ばす。そのまま10秒キープ。

2

手首を返して太ももに乗せて、手のひらと手首を伸ばす。そのまま30秒キープ。

あなたにも豪華賞品の
チャンス！

第4回

ホワイズ健康川柳

大募集

大賞
1名

入賞
2名

もっと詳しく知りたい方は



応募締切：2020年9月11日(金) ※当日消印有効

みなさまの作品を
お待ちしております！



ホワイズ栄養食品を
ご利用いただいている
みなさまからの
ご要望にお応えし、
「第4回ホワイズ健康川柳」
を募集いたします。
ホワイズのことや、
健康の大切さなど、
とっておきの一句を
お待ちしております！

詳細は販売会社、代理店ま
でお問い合わせください。
2020年12月のスクエア
にて発表を予定しています。

ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶

ホワイズ

検索

ホワイズ製品取扱販売会社 ご案内

- (有) ホワイズ北海道販売 ☎ 011(736)9080
〒001-0017 札幌市北区北17条西4丁目 1-11-802
- (株) ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-1-35 マンション広尾台 107
- (有) コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872
〒275-0016 習志野市津田沼 1-12-7 リーデンススクエア津田沼 101
- (株) ロータスサプライ北九州 ☎ 090(5083)3331
〒802-0034 北九州市小倉北区須賀町 19-4
- (株) エム・シー・エフ
本社 ☎ 092(473)4569
〒812-0007 福岡市博多区東比恵 4-5-23
- 東京事業部 ☎ 03(3279)4653
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町 1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い
ホワイズ製品は私どもがお届けします。