健康な暮らしのお手伝い　ホワイズ・スクエア

why's square

No.330
2018年７月号

特集

「摂っているつもり」にご用心！

ビタミンB群＆C

もくじ

はじめよう！ ホワイズ栄養生活 2
ビタミンB群＆C

栄養食品で積極的に補いましょう 6
上手な選び方

鍛えよう！ 何歳からでも遅くない 7
ふくらはぎエクササイズ

創立40周年記念（第3回） 8
ホワイズ健康川柳 結果発表！

ホワイズ40周年 40th ANNIVERSARY

ホワイズ栄養生活（はじめよう！）

「摂っているつもり」にご用心！

ビタミンB群＆C

ビタミンのビタ（VITA）はラテン語で「生命」を意味します。
人間にとって全身の健康に幅広く関わる、まさに必要不可欠な栄養素です。

ビタミンB群の働き

バランスよく摂ることで
十分に力を発揮します！

個々にもある すばらしい働き

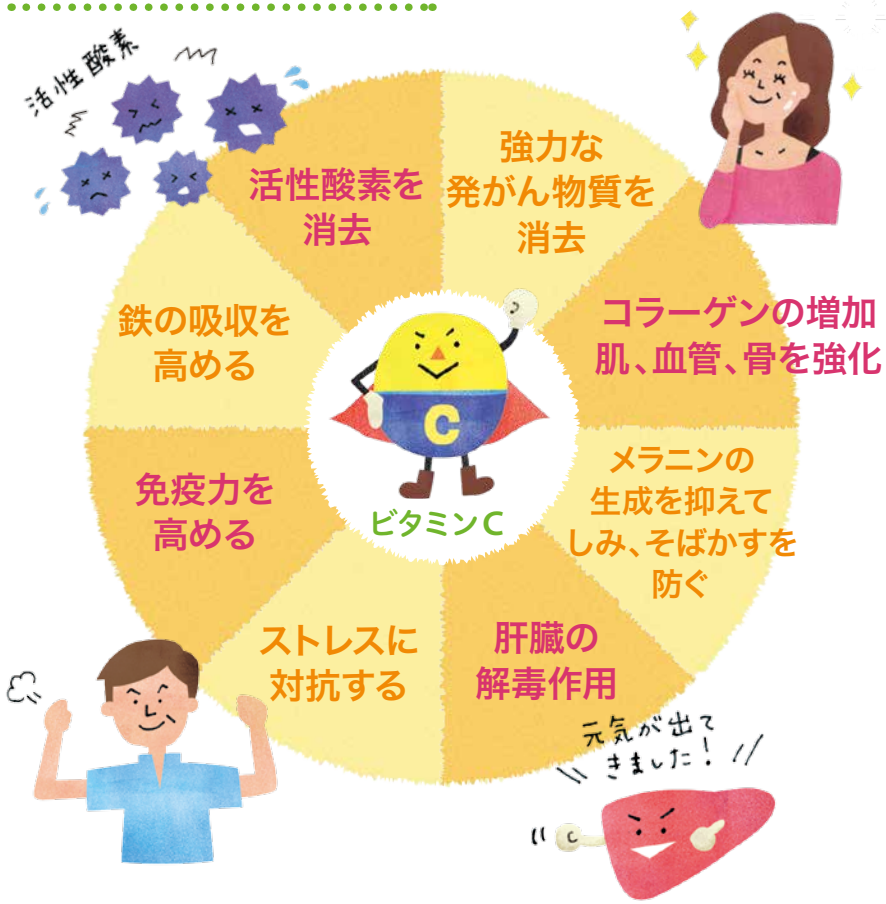
- **B1** 疲労回復
- **B2** 皮膚や粘膜の健康
- **B6** 貧血の予防
- **B12** しびれの軽減
- **葉酸** 認知症、先天性障害のリスク軽減

知っ得情報

年齢とともに体内のビタミンCが減少！

ある研究によると、60歳以上になると、体内のビタミンCが若い人の半分以下になることがわかっています。そのため、歯茎が弱くなる、免疫力が低下しやすくなるなどの症状が多くなります。
ビタミンCは多めに摂り、年齢に負けないからだを保ちましょう。

ビタミンCの働き



見逃せない！こんな症状にもビタミンが大活躍

●認知症や脳卒中の予防に役立つ葉酸

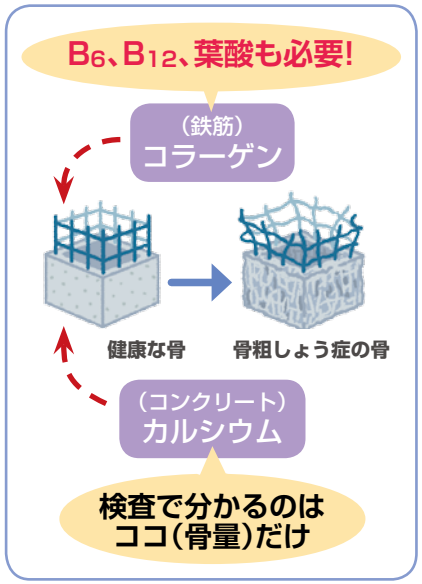
葉酸はB群の1つで、胎児の発育に関わる重要な栄養素です。認知症や、脳卒中などの血管障害を予防する働きもあり、中高年の人はとくにしっかり摂りたいビタミンです。

●COPD（慢性閉塞性肺疾患）がビタミンCで改善

70歳以上の6人に1人がかかるCOPDは、喫煙などが原因で肺に炎症が起こる病気。咳や息切れなどを起こします。東京都健康長寿医療センター研究所と順天堂大学共同によるマウスの実験で、ビタミンCを十分に与えたマウスで、COPDの予防・改善が確認されました。

●骨粗しょう症対策にはビタミンB6、B12、葉酸も

骨を鉄筋コンクリートの建物にたとえると、コンクリートが「骨量」で、鉄筋が「骨質」。骨量を高めるためにはカルシウムが必要です。一方、骨質のためには、コラーゲン（良質のタンパク質とビタミンC）に加え、コラーゲンの劣化を防ぐビタミンB6、B12、葉酸が不可欠です。



なぜ？「摂っているつもり」でも不足するB群＆C

ビタミン不足になる原因はたくさん！

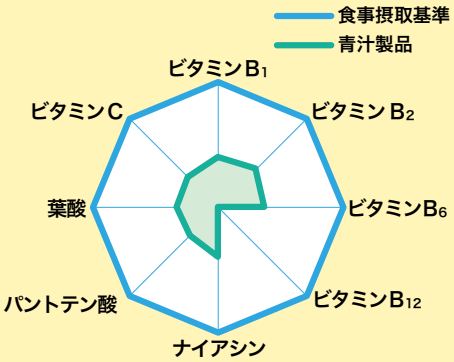
暑さ　温度差　紫外線
清涼飲料水やアルコールの多飲
活性酸素　ストレス

さらに、年齢とともに食事量が減少するため、ビタミン不足に拍車がかかります。

市販の野菜ジュースや青汁ではビタミンは十分に摂れません！

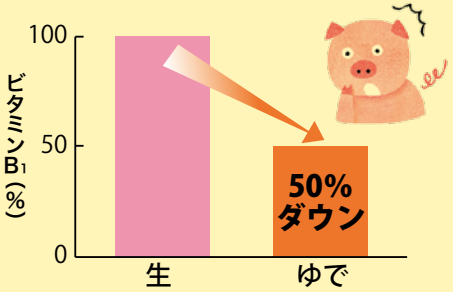
市販の野菜ジュースや青汁は野菜や果物を原料にしているものの、加熱などの工程で失われるビタミンもあるため、飲んでおけば安心とは言えません。

ビタミンB群・Cの含有量で見ると

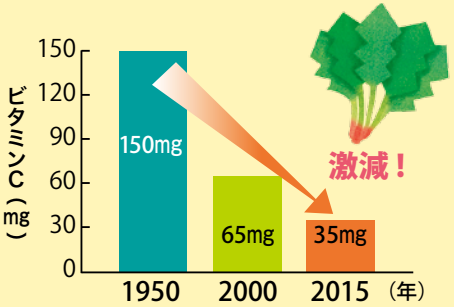


保存や調理で減少 近年、野菜のビタミンも激減

豚肉（ゆで）のビタミンB1残存率



ほうれん草のビタミンC（100g中）



栄養食品で積極的に補いましょう
上手な選び方

ビタミンB群は1種類だけでなく総合的に補給できる製品を

ビタミンB群にはいろいろな種類があり、お互いに助け合って働いています。総合的に摂ることが大切です。水溶性ビタミンは、汗や尿と一緒に排泄されるため、こまめに補給することもポイントです。

ビタミンCは多めに摂ってこそ威力を発揮。含有量が多く、十分な量が摂れる製品を

ビタミンCを毎日たっぷり摂っていると、からだが常にビタミンCで満たされ、その力を最大限に生かすことができます。

さらに尿路感染症や膀胱がん、大腸がんなどを予防します。

ポーリング博士とビタミンC

ビタミンCを日本に広めたライナス・ポーリング博士は、93歳で亡くなるまで、20gのビタミンCを摂っていました（80歳のころは10g）。高齢にもかかわらず、国内外で講演を続けることができた健康と活力の秘訣は、ビタミンCを中心とした健康法によるものといえます。出典:村田晃 著「新ビタミンCと健康」

鍛えよう！

何歳からでも遅くない

ふくらはぎエクササイズ

ふくらはぎは「第二の心臓」とも言われ
ふくらはぎの筋肉を使うと、
脚の血液を心臓に戻す力が強くなり、血液循環がよくなります。

1

つま先の上げ下げ

イスに座って行います。かかとを地面に固定したままで、つま先を軽く持ち上げます。3～5秒間キープ。10回程度、繰り返します。

2

かかとの上げ下げ

今度はつま先を地面から離さないで、かかとのみを、ゆっくり浮かせるようにします。3～5秒間キープ。10回程度、繰り返します。

脚のむくみ解消にも！

立ちっぱなし、座りっぱなしなど、長時間、同じ姿勢で脚を動かさないでいると、血行が悪くなって脚がむくみやすくなります。そんなときこそ、ふくらはぎエクササイズを！

創立40周年記念（第3回）
ホワイズ健康川柳 結果発表！

ホワイズや健康にまつわる川柳をご応募いただき、ありがとうございました。
厳正な審査の結果、受賞作品を発表いたします。

大賞

ホワイズで
泣いた笑った 40年

株式会社エム・シー・エフ本社
植村 恵子さん（62歳）

40周年記念賞

ホワイズの
栄養貯金で 健康利息

有限会社コスモス・サプライ
浅尾 進さん（54歳）

入賞

美ら飲んで 老いを蹴飛ばし 意気盛ん

株式会社ロータスサプライ
舘野 祐子さん（61歳）

プラセンタ 女子力あげる 決定打

株式会社エム・シー・エフ東京事業部
高橋 敬子さん（51歳）

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

ホワイズ製品取扱い販売会社 ご案内

（有）ホワイズ北海道販社 ☎ 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 リーデンススクェア津田沼 101

（株）ロータスサプライ北九州 ☎ 093(931)3331
〒802-0074 北九州市小倉北区白銀 1-3-10 あいうらビル 706

（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。