

why's square

健康な暮らしのお手伝い ホワイズ・スクエア

No.360

2021年 1月号



特集「守る時代」に栄養のチカラ

総合ビタミンでウイルスに負けない!!



今月のでぬぐい柄

「雪の妖精」の愛称で親しまれる野鳥「シマエナガ」。赤い木の実を付けるウメモドキの枝で、からだを寄せ合いちょっと一休み。 © Chieko Takasu



総合ビタミンで ウイルスに 負けない!!



コロナ禍で心配される体力と免疫力の低下

新型コロナウイルス（以下コロナ）が猛威を振るうなか、健康なからだを維持するためには、免疫力を高めるとともに、基礎体力をしっかりと強化しておくことが重要です。しかし、コロナ禍で家にいることが多くなると、食欲の低下、間食が増えるなど、さまざまな理由で栄養バランスが乱れます。すると、体力や免疫力も低下して感染するリスクが高まります。

免疫維持に欠かせない総合ビタミン

私たちが生きていくために必要な5大栄養素の一つであるビタミンB群やCは、基礎体力を強化し、免疫力がしっかり働くために欠かせません。さらに代謝や疲労回復などの健康なからだを維持する役割もあり、すべての世代に重要な栄養素です。

こんなときはビタミンが不足

風邪をひきやすい → **ビタミンA・C**

ストレスを感じる → **ビタミンB群・C**

肉を食べることが多い → **ビタミンB群・E**

甘いものが好き → **ビタミンB群**

疲れやすい → **ビタミンB群・C・E**

総合ビタミンのおもな働き

ビタミン B1

糖質をエネルギーに変換。疲労回復に欠かせない。

**糖質代謝
疲れ対策**

ビタミン B2

脂質をエネルギーに変換。口内炎などの皮膚トラブルを防ぐ。

**脂質代謝
美肌対策**

ビタミン B6

タンパク質を筋肉などに変換。貧血や肌荒れを防ぐ。アレルギーを緩和。

**タンパク質代謝
美肌対策**

ビタミン B12

神経の修復に働き、しびれを改善。貧血を防ぐ。睡眠リズムを整える。

**しびれの改善
貧血対策**

ナイアシン

糖質、脂質、タンパク質をエネルギーに変換する。飲酒量が多い人ほど必要。

**代謝に関係
アルコール分解**

パントテン酸

糖質や脂質をエネルギーに変換。皮膚や髪のパフォーマンス維持。ストレスを軽減。

**代謝に関係
美肌・美髪対策**

葉酸

胎児の先天性異常のリスクを低減。認知症、動脈硬化などを防ぐ。

**胎児の成長
認知症対策**

ビタミン C

コラーゲンを合成。抗酸化作用、ストレスを軽減。免疫力をサポート。

**美肌・美白対策
抗酸化作用**

ビタミン D

強い骨や歯の形成を助ける。感染症の予防、重症化の軽減。

**骨粗しょう症対策
免疫機能の調整**

ビタミン E

抗酸化作用、血行の改善、ホルモン分泌を調整。

**抗酸化作用
血行改善**

ビタミン A

皮膚や鼻、のどなどの粘膜の健康を維持する。

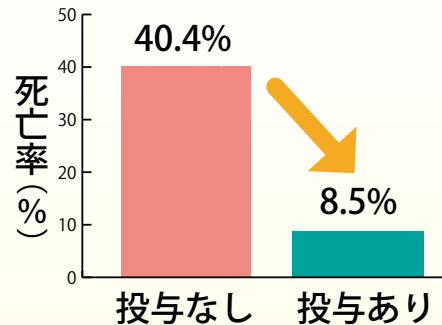
**抗酸化作用
うるおいを守る**

橙字=水溶性ビタミン
紫字=脂溶性ビタミン

いま 見逃せないビタミンCの働き

敗血症に対するビタミンC療法の有効性

血液中の
ビタミンCは
年齢とともに
減少します。
しっかり
補いましょう。



データ：東バージニア医科大学より一部改変

出典：Marik PE, Khangoora V, Rivera R, Hooper MH, Cravats J (2017) Hydrocortisone, Vitamin C, and Thiamine for the Treatment of Severe Sepsis and Septic Shock: A Retrospective Before-After Study. Chest 151, 1229-1238

敗血症*の患者にビタミンCを1500mg/回、6時間ごとに、4日間(ヒドロコルチゾン、チアミンも使用)投与した臨床試験では、約40%もあった死亡率が、8.5%までに減少することがわかりました。この結果から、ビタミンCの大量投与が敗血症における画期的な治療法となる可能性が示されました。

*感染症によって重篤な臓器障害を引き起こされる状態

ホワイズ講演会にて石神昭人先生による解説動画を公開! 「守る時代に欠かせないビタミンCと免疫のお話」



配信期間

2021.1.1(金)9:00 ~ 1.31(日)5:00まで
2020年10月収録を限定公開で再配信

解説動画は
こちらから



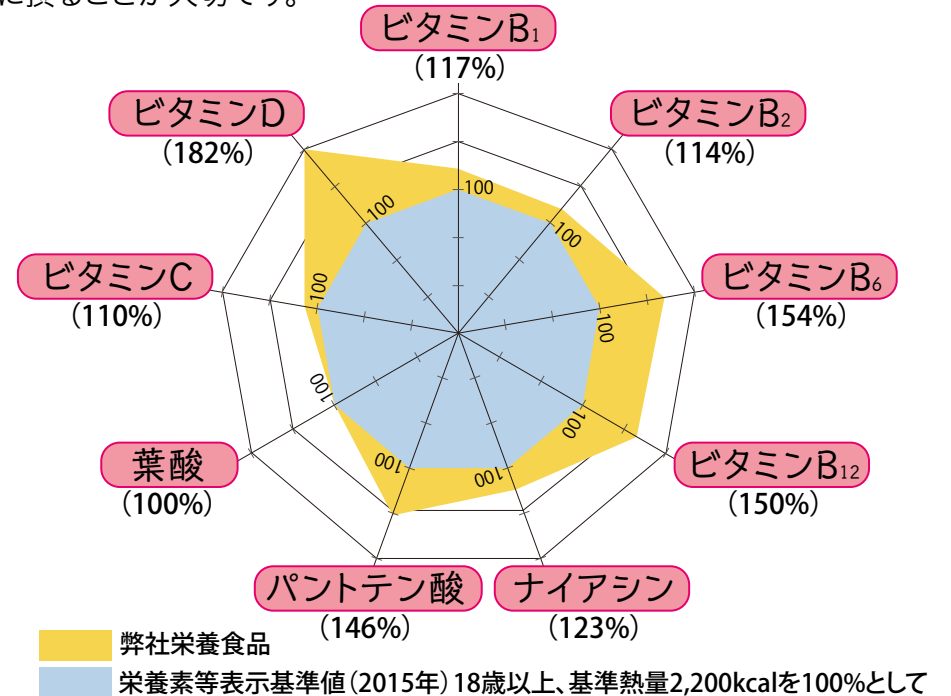
<https://youtu.be/YrdTaaQINBs>

石神昭人先生

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
老化制御研究チーム研究部長

総合ビタミンを摂るなら 栄養食品で確実に

最近は食品自体のビタミン含有量が低下しており、意識して摂らないとすぐ不足してしまいます。また、お互いに助け合いながら働くため、総合的に摂ることが大切です。



ここも大事!

もっとビタミンDを摂ろう

カルシウムの吸収を促進し、骨粗しょう症対策に必要なビタミンD。最近では、筋肉の衰えを防ぐ、免疫機能を強化するなどの役割が注目され、一日の摂取目安量も増加しています。しかし、日本人は慢性的なビタミンD不足。室内で過ごすことが多い、過度な紫外線対策、きのこや魚の摂取不足などが原因です。

ビタミンDは紫外線によって皮膚で生成されますが、日差しの弱い冬は十分に生成できません。不足しないよう栄養食品で効率よく補いましょう。

記憶力を維持する

「思い出せない、うっかりが増えた」などの悩みを栄養食品でサポート

「顔は思い浮かぶのに名前が思い出せない」「スーパーで買い忘れが増えた」「お財布を探しがち」…。年齢とともに、そんな経験が増えていませんか？

一般的に、記憶力のピークは20歳で、その後は年齢とともに低下していきます。さらに、栄養バランスの乱れ、寝不足、ストレスなどのリスクが積み重なると、記憶力の低下に拍車がかかります。対策には、「記憶成分」として注目を集めているイチョウ葉エキスやL-アルギニン、ホスファチジルセリン、DHA、ビタミンEなどを積極的に摂りましょう。

記憶力を維持する栄養食品が「はつらつとした毎日」を応援します。

趣味や習い事などの
知的好奇心も
脳の活性化には
大切です



5 記憶力を維持する 5つの記憶成分

イチョウ葉エキス

イチョウ葉エキスには、中高年の方の認知機能の一部である記憶力（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。

記憶力を
維持する

L-アルギニン

アミノ酸の一つで情報伝達の効率をよくします。興奮を鎮め、リラックスさせる働きもあります。

ホスファチジルセリン

大豆に含まれる成分で脳のストレスを和らげ、記憶力・認識力を高めます。受験生などのストレス対策にも。

DHA

青背の魚に含まれる成分で、脳の発達を高めます。脳細胞の減少を遅らせる役割もあります。

ビタミンE

小麦胚芽から抽出した成分。活性酸素から脳細胞を守ります。脳の血行不良や記憶力低下を抑制します。

「記憶力を維持する」機能性表示食品を選びましょう！

イチョウ葉エキス、L-アルギニン、ホスファチジルセリン、DHA、ビタミンEの5つの記憶成分は、普段の食事だけで十分に補うことは困難です。睡眠不足やストレスなどのリスクを減らしながら、機能性表示食品で記憶成分を効率よく補い、はつらつとした毎日を目指しましょう。

第1回

歴史に学ぶ 健康法

Part 2



ベートーヴェン

難聴をも超越した作曲家

『交響曲第5番(運命)』や『エリーゼのために』などを作曲した、ベートーヴェン。幼いときから「第二のモーツァルト」と期待されるほどの才能を開花します。しかし、その裏では頭痛、リウマチ、痛風、肝臓病などの、さまざまな病気に苦しめられていました。気難しそうな肖像画もその影響からかもしれません。なかでも苦しめられたのは難聴です。ベートーヴェンの難聴の原因は不明ですが、一般的な難聴の原因は加齢や中耳炎、ストレスなどです。対策には、傷ついた末梢神経を修復するビタミンB12や血行をよくするビタミンE、血管を拡げるアルギニンやシアノールがおすすめです。難聴は単に聞こえにくさに困るだけではありません。会話がしにくくなるため、意欲の低下、社会的孤立、認知症につながるとされています。

「耳が少し遠くなったぐらいなら大丈夫」ではなく、「大丈夫な、いま」だからこそ対策が必要です。

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

ホワイズ製品取扱い販売会社のご案内

- (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。