

# ビタミンB群

働き・欠乏症状・多く含む食品

各ビタミンB群の詳細はQRコードよりマリア・クリニックHPでご確認いただけます

## ビタミンB1 エネルギーを作り出すのになくてはならない

●働き:ブドウ糖をエネルギーに変えるときの要となります。脳神経の働きにも直接作用します。●欠乏症状:全身倦怠感、手足の知覚麻痺、食欲低下、動悸、むくみなど。●食品:豚肉、ウナギ、大豆など [詳細はこちら](#)

## 細胞レベルでのエネルギー獲得に必須 ビタミンB2

●働き:皮膚や粘膜の正常化に作用し、成長ホルモンの合成に関与します。●欠乏症状:成長障害、口内炎、下痢、精神神経症状、口内炎、めまい、耳鳴り。●食品:豚レバー、牛レバー、鶏レバー、牛乳、納豆、卵など [詳細はこちら](#)

## ナイアシン 体内で多様な補酵素として大活躍

●働き:体内の全酵素の20%にあたる、約500種類の補酵素として機能します。●欠乏症状:皮膚炎、胃腸症状、下痢、精神神経症状、口内炎、めまい、耳鳴り。●食品:タロコ、鰹、メバチマグロ、ブリなど [詳細はこちら](#)

## 疲労感に打ち勝つ、抗ストレスビタミン パントテン酸

●働き:性ホルモンやアセチルコリン、副腎皮質ホルモンなどの生合成に必要な栄養素です。●欠乏症状:成長障害、皮膚炎、副腎皮質機能不全(コルチゾール等低下)。●食品:鶏レバー、子持ちガレイなど [詳細はこちら](#)

## ビタミンB6 皮膚を健康に保ち、各種代謝にも必要

●働き:神経伝達物質やホルモンの生成に必要な栄養素です。●欠乏症状:成長抑制、皮膚炎、貧血、PMS、神経伝達物質(セロトニン、GABA、アドレナリン等)の乱れ。●食品:サンマ、鰹など [詳細はこちら](#)

## 皮膚の健康を保つ ビオチン

●働き:筋肉痛の緩和に働き、皮膚・爪の健康を保ち、白髪や薄毛を予防します。●欠乏症状:皮膚や舌・眼などの炎症、脱毛、湿疹など。●食品:卵黄、牛レバー、大豆、鮭、人参、トマトなど

## 葉酸 妊娠女性の補給は不可欠

●働き:妊娠初期の胎児の成長に関与し、神経伝達物質の代謝にも関与します。●欠乏症状:貧血、口内炎、胎児の発育障害。●食品:牛レバー、鶏レバー、豚レバー、ひよこ豆、菜の花、そら豆など [詳細はこちら](#)

## 赤血球を形成、再生し、貧血を防ぐ ビタミンB12

●働き:核酸の生合成に関与することから、すべての細胞の健康を維持するために必須な栄養素です。●欠乏症状:貧血、舌炎、めまい、動悸、胃腸症状。●食品:しじみ、牛レバー、サンマ、かき、あさりなど [詳細はこちら](#)

## マリア・クリニックがビタミンB群を治療に使う理由

### 糖代謝の鍵になるのはビタミンB群だから

ビタミンB群は糖代謝(血糖からのTCAサイクルの代謝)の鍵となる栄養素で、全てのビタミンB群が糖代謝に関与するとともに、相互に他のビタミンB群を活性化する働きがあるため、いずれか1つのビタミンB群の欠乏でも糖代謝に支障をきたします。また、糖質の過剰な摂取は「糖代謝の促進→ビタミンB群の消耗・枯渇」に繋がります。血糖値の変動による体調の変化を感じる方には、十分な補給が必要です。

### 脳・神経系の機能維持にとっても重要な働きをしているから

神経細胞は、エネルギー源として糖(グルコース)しか使えないため、ビタミンB群欠乏により糖代謝に障害が起きると、神経症状(意識障害、眼球運動障害、運動失調、記憶障害等)が起こることが知られています。また、欠乏により、DNA合成やミエリン(脳内の神経)合成の阻害が起こることも知られています。特に小児の発育時には、血糖値が安定するような食生活と、ビタミンB群の充足が必要です。

※ご注文は、店舗、FAX、ホームページ会員サイトをお願いします。キャンペーン品の返品はご容赦ください。

株式会社ヨーゼフ 〒263-0043 千葉市稲毛区小仲台6-19-19 MYビル  
Tel. 043(207)6035 Fax. 043(207)6036  
HP. <https://yozepph.com/> メール. [info@yozepph.com](mailto:info@yozepph.com)



## キャンペーン販売のお知らせ

ヌクレオ・B  
コンプレックス

ナイアシン  
TR

イノシトール・  
B3

B12・  
葉酸+B1・6

# ビタミンB群

サプリメントは品質によって安全性や効果が十分でないことがあります。ヨーゼフのサプリメントは、エビデンスを取り入れ分析検査を行い、食品衛生法に基づく規格・基準に適合した製品です。

期間 2024年6月1日(土)~7月12日(金)

7/12(金)23:59までにご注文・ご入金いただいたものを対象とさせていただきます。ご了承ください。なお、このキャンペーンは1回のご注文のうち、5個単位毎に自動適用され、通常の割引(15~30%)も適用されます。

内容	1回のご注文	サービス品	プレゼント
 <b>■ヌクレオ・Bコンプレックス</b> ビタミンB群全8種類を高配合した高品質製品	<b>5個</b> (36,720円) [税抜価格34,000円]	<b>+ 1個</b> (7,344円) [税抜価格6,800円]	
【主要成分(1粒中)】ビタミンB1 25mg、ビタミンB2 25mg、ビタミンB6 25mg、ナイアシンアミド 25mg、パントテン酸 25mg、ビタミンB12 40μg、葉酸 300μg、ビオチン 25μg、イノシトール 70mg、L-カルニチン 25mg、ベタイン 25mg、DNA 15mg			
 <b>■ナイアシンTR(タイムリリース)</b> 心と身体の安定に必要なナイアシンをタイムリリースで	<b>5個</b> (25,920円) [税抜価格24,000円]	<b>+ 1個</b> (5,184円) [税抜価格4,800円]	
【主要成分(1粒中)】ナイアシンアミド 150mg、ビタミンB1 2mg、ビタミンB2 3mg、ビタミンB6 3mg、パントテン酸 5mg、ビタミンB12 10μg、葉酸 200μg、ルチン(ビタミンP) 5mg、フェルラ酸 5mg、ウコン末 10mg			
 <b>■イノシトール・B3</b> イノシトールとナイアシンの相互作用で新陳代謝を活性化	<b>5個</b> (43,200円) [税抜価格40,000円]	<b>+ 1個</b> (8,640円) [税抜価格8,000円]	
【主要成分(1粒中)】イノシトール 100mg、ナイアシンアミド 100mg、ビタミンB1 1mg、ビタミンB2 1mg、ビタミンB6 1mg、ルチン(ビタミンP) 5mg、グルタチオン含有酵母 6.7mg(グルタチオン 1mg)			
 <b>■B12・葉酸+B1・6</b> ビタミンB12と葉酸の需要が高まる方への特別配合	<b>5個</b> (28,620円) [税抜価格26,500円]	<b>+ 1個</b> (5,724円) [税抜価格5,300円]	
【主要成分(1粒中)】ビタミンB12 420μg、葉酸 1mg、ビタミンB1 25mg、ビタミンB6 25mg、グルタチオン含有酵母 16mg(グルタチオン 2.5mg)、ウコン末 3mg			

## 創業20周年の感謝をこめて



神のデザインによる医療

キャンペーン購入の方全員に**プレゼント**

腸内環境の改善に関することから放射能に関することまで、医師の観点から詳しく説明しつつも、読みやすい読み物となっています。健康に生きるため是非ご精読ください。

★ご注文はオンラインショップから



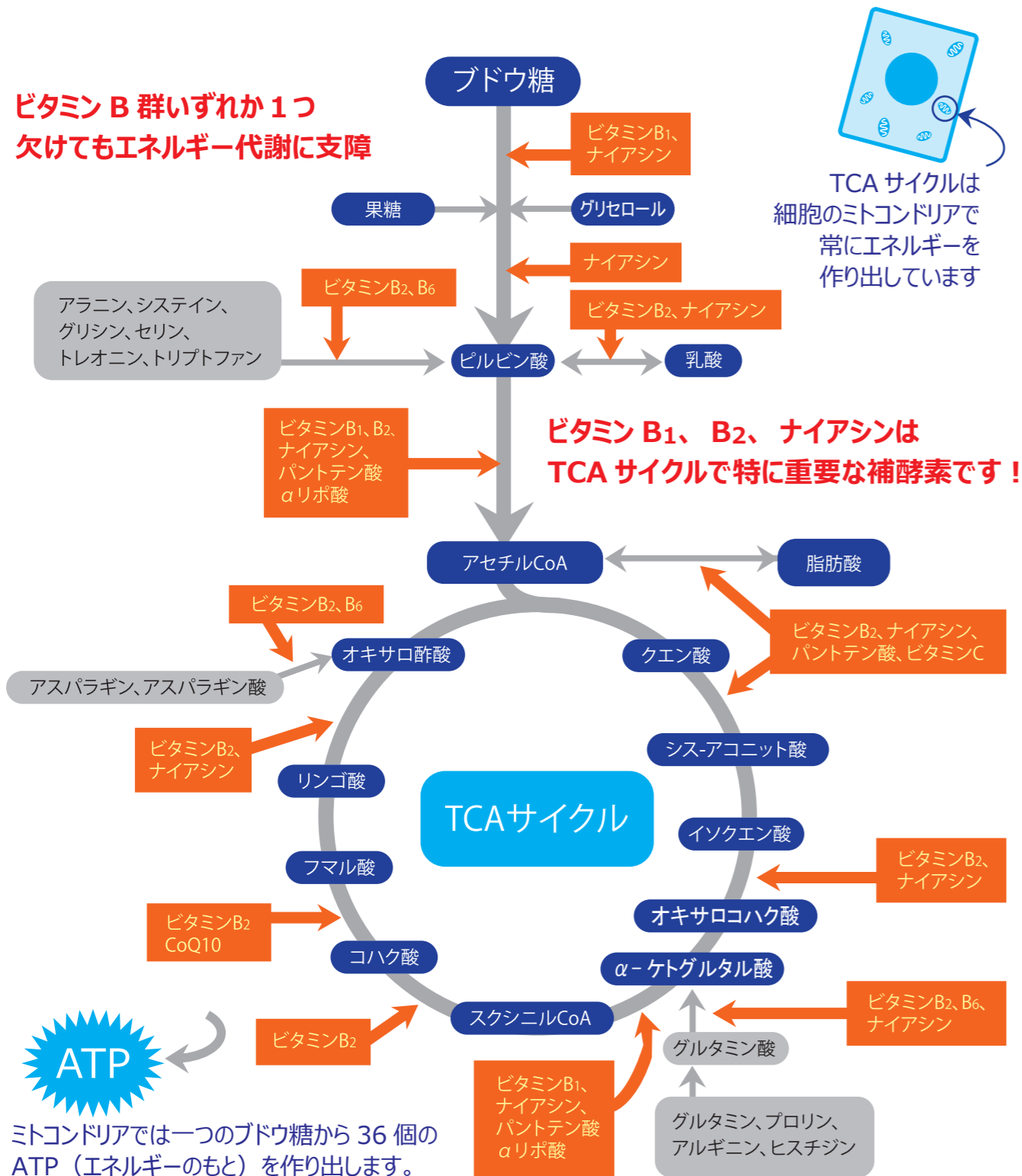
New  
オンライン  
ショップ

[yozepph.com](https://yozepph.com)

会員の方もパスワードの再設定が必要です。詳しくはホームページのお知らせ「【重要】ヨーゼフ会員の方が最初にいただくこと」をご覧ください。

# TCA サイクルはエネルギーを生み出す回路

生きるために必要なエネルギーを作る唯一の仕組みである TCA サイクル。このサイクルが回らないと生物は生命活動ができません。エネルギーを“生み出す”ために欠かせない糖質・脂質・タンパク質は「3 大栄養素」と呼ばれます。これらの分解やスムーズな代謝に必要なのが酵素ですが、ビタミン B 群は補酵素としてその役割を助ける重要な成分です。



## ヌクレオ・B コンプレックス ~ビタミン B 群全 8 種類 + ビタミン B 様栄養素 3 種類~

8 種類のビタミン B 群と、脂肪酸代謝やエネルギー産生に欠かせないイノシトール、L- カルチン、ベタイン、DNA を配合しています。また、特殊なコーティング加工を施すことで、反応しやすい成分からビタミン B 群を保護するとともに、ゆっくりと溶け出し体内にビタミン B 群を長く留めるように工夫されています。



### ★このような方にお勧めします

- ☑ 疲れやストレスが気になる方
- ☑ 加工食品をよく召し上げる方
- ☑ 糖質やアルコールが好きな方
- ☑ 体調管理に気をつけたい方
- ☑ 運動をされる方
- ☑ 妊娠中・授乳中・成長期の方

## ナイアシン TR ~ナイアシンと 6 種のビタミン B 群がゆっくりと溶け出す持続型徐放性製品~

ビタミン B 群の中で最も必要量の多いナイアシンと、協調して働く 6 種類のビタミン B 群を配合。ゆっくりと溶け出す特殊なコーティング加工を施した、持続型徐放性 (タイムリリース型) のナイアシン製品です。また、酸化ストレス対策をサポートするウコンやルチン、フェルラ酸といった天然の色素成分を配合しています。



### ★このような方にお勧めします

- ☑ 精神的・肉体的ストレスが気になる方
- ☑ 肉や魚などの摂取が少ない方
- ☑ 糖質を多く摂取される方
- ☑ スタミナ不足にお悩みの方
- ☑ 心身の健康維持に気をつけたい方
- ☑ アルコールを飲まれる方

## イノシトール・B3 ~脂質・神経代謝に関わるイノシトールとナイアシンに特化~

脂質の代謝や神経伝達物質の働きをサポートするイノシトールと、約 500 種類の酵素の補酵素となり三大栄養素の代謝や神経伝達物質の合成に欠かせないナイアシン (ビタミン B3) を主成分に、その働きをサポートする 3 種類のビタミン B 群とルチン、グルタチオン含有酵母エキスを配合しています。



### ★このような方にお勧めします

- ☑ 心地よい休息を望まれる方
- ☑ 精神的ストレスが気になる方
- ☑ ポジティブに毎日を過ごしたい方
- ☑ 生活習慣が気になる方
- ☑ 糖質や脂質の摂り過ぎが気になる方
- ☑ アルコールを飲まれる方

## B12・葉酸 + B1・6 ~ビタミン B12 と葉酸を主成分にビタミン B1・B6 を配合~

胃の機能低下や飲酒により吸収が阻害されるビタミン B12・葉酸を高配合。B12・葉酸はホモシステインの過剰な蓄積を防ぐほか、血液細胞の合成に必須のビタミンです。また、細胞のエネルギー源となる糖質代謝に必須の B1、ホモシステインの代謝に不可欠な B6、神経伝達物質の合成に重要な B6・葉酸、神経細胞の形成に関与する B12 をまとめて補給できるサプリメントです。



### ★このような方にお勧めします

- ☑ サラサラな流れを意識したい中高年以降の方
- ☑ ポジティブに毎日を過ごしたい方
- ☑ 妊娠中・授乳中・高齢期など、健康を維持するために十分な血液量が必要な方
- ☑ 妊娠をご希望の女性
- ☑ 胃もたれ・飲みすぎが気になる方