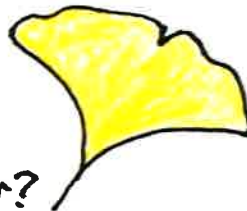




こんにちは

eクリニック SHOPの Yokoです



2020.11

様 ビタミンには何種類あるかご存知ですか?

答は一番下見てネ♡

今回はビタミンB群について

ビタミンB群には、B1、B2、B6、ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンB12、葉酸などがあります。

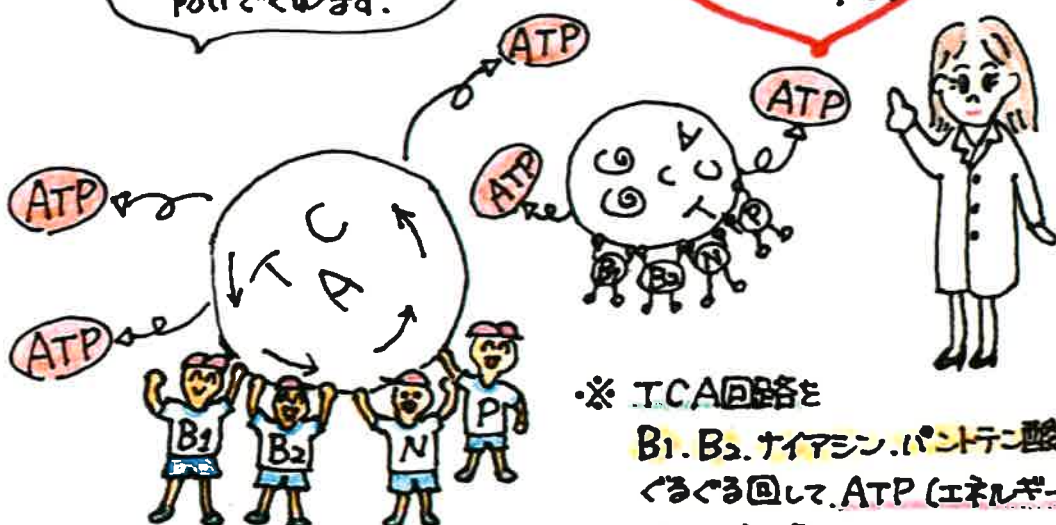
ビタミンB群は、私たちが生きるためのエネルギーをつくるのに欠かせない栄養素です。

ビタミンB群は お互いに助け合いながら働くため、単体ではなく複合体でバランスよく摂ることがお勧めです。



B12 葉酸 B12
ビタミンたちが
協働で動脈硬化を
防いでくれます。

健やかは心にも
楽しい 楽しい
やる気UP ♪

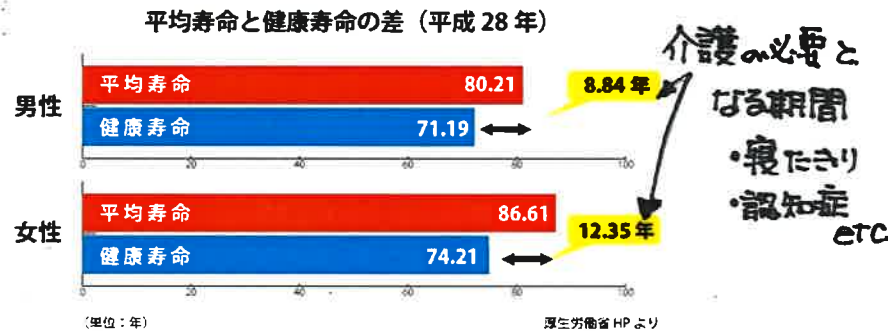


※ TCA回路を
B1、B2、ナイアシン、パントテン酸が
ぐるぐる回して、ATP (エネルギー)
をつくらせる

答. 6種類! (A、D、E、K...脂溶性、B群、C...水溶性)

～健康豆知識～ その2

「人生100年時代」...よく耳にするフレーズですが...
2000年にWHO(世界保健機関)が提唱した
『健康寿命』とは、介護などを必要とせず元気で
自立した生活を送れる期間のことです。



★健康寿命を延ばすには、

- ①健康への意識を高める。
- ②生活習慣の見直し (食習慣、睡眠、運動)
- ③趣味などの楽しめる時間を持つ。

eクリニック SHOP

TEL: 0120-841478

Mail: info @ e-mono-shop.com

お問い合わせ



SNSで
情報配信中
Follow me ♪



Facebook



Twitter



Instagram

