

ストレス

アンティストレスフォーミュラ ストレスにうまく対処するために◇



アンティストレスフォーミュラが他のストレス用サプリメントよりも優れているのはなぜ？

アンティストレスフォーミュラは、時折襲ってくるストレスにうまく対処するための総括的なサプリメントです。◇本製品に含まれるL-チロシンやL-フェニルアラニンといったアミノ酸は、体内に取り込まれた際、気分を明るくする脳内伝達物質になる成分で、ストレスにさらされている状態では補給が必要になります。さらに、アンティストレスフォーミュラには、必須ビタミンB複合体と、エゾウコギ、アメリカニンジン、ゴトウコラ、イチョウ、ヤマイモなどから抽出した植物エキスが配合されています。また、相乗効果を高めるビオフラボノイドなどの成分も加えられていて、一般的なストレス用サプリメントよりもはるかに栄養価の優れたものになっています。

ストレスを制御する働きのある栄養成分を配合◇

現代人のストレスは増加の一途をたどっています。数世代前のゆったりとした暮らしとは違って、現代の日常には朝の目覚ましの音、通勤地獄、仕事の締切り、職場での摩擦などは付き物です。「ファーストフード」に頼り、何杯ものコーヒーやカフェイン飲料を流し込み、街中の騒音、汚染された空気、喫煙や間接喫煙の害にさらされ、睡眠不足に陥るなど、社会全体が「ストレスがたまっている」状態にあります。さらに、政情の変化や社会不安、将来の不透明感が、より多くの人々に追い討ちをかけています。

ストレスを解消しようとして、タバコ、アルコール、薬物類（処方箋薬・市販薬とも）、満足感を得るための「コンフォートフード」の偏食をする人が一般的になっています。しかしながら、ニコチン、アルコール、薬物類を摂取すると、体内で特定の栄養素が必要となり、通常の食生活でも不足している栄養素をさらに失うこととなります。また、欲求を満たすために口にする「コンフォートフード」は、往々にして糖分、脂肪分、デンプンに偏った食品で栄養が乏しいため、ストレスの制御に必要な量のクロム、ナトリウム、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、銅、マンガン、セレン、ビタミンB、C、Eなどの栄養素を摂取できません。

ストレスによってエネルギーが失われ、疲労が溜まると、「ストレスを乗り越える」ために糖分やカフ

ェインについつい頼ってしまいます。

また、疲労が原因で運動量が減少するケースも少なくありません。運動不足と炭水化物摂取量の増加は、現在大人でも子どもでも世界的な現象になっている肥満化と、肥満に伴うさまざまな合併症の一因です。

全米科学アカデミーは、健康を維持するためには新鮮な果物や野菜を1日あたり5～9サービング摂取する必要があると勧告しています。しかし、欧州の地中海地方でさえ、この基準を満たしているのは全世帯の50%未満で、米国ではさらに下回っています。1999年に米国保健社会福祉省の疫病対策予防センターが発表したデータをもとにした研究報告には、成人の栄養不足について次のような記述があります。

- ・米国の成人で、1998年に推奨量の果物・野菜を摂取していたのは4分の1以下。
- ・推奨量の果物・野菜を摂取していない成人の割合は、州別の統計で、ミネソタ州の68%からアリゾナ州の91%までの間に分布。つまり、アリゾナ州では10人中約9人が、推奨される栄養を摂取していない。

米国全州の平均値は76.2%であり、4人中3人が1日あたりの果物・野菜の推奨摂取量（5～9サービング）を満たしていない、つまり、果物や野菜に含まれる貴重な抗酸化物質や植物栄養素を摂取できていないことを示しています。また、欧州の公式食品データは、果物・野菜の消費量が毎年約16%の割合で減少し

ていることを示しています。最新の政府調査では、農産物の消費量がさらに急速に低下していることが明らかにになりました。

現代の生活では、さまざまな面でストレス自体を避けることは困難な状況にあります。しかし、ストレスの解消法や対処のしかたを変えることは可能です。運動量を増やすなら、いつもよりも多少離れた場所に駐車したり、エスカレータやエレベータの代わりに階段を使ったりするだけでもよいのです。また、日々直面するストレスやイライラも、食生活を改善し、ストレスの制御に必要な有効な栄養素を確保すれば、心身ともに適切に対処できるようになります。また、古来の「精神集中」テクニックとして知られるヨガ、太極拳、瞑想などを取り入れて、平常心を取り戻し、身体の活力を蓄えるのに役立てる人も増えています。

エネルギーの水準を引き上げ、気力、集中力を高めます◇

アンティストレスフォーミュラの基盤は、目標栄養量に関する研究に携わる医師、歯科医、薬剤師のグループが20年以上前に開発した処方にあります。本来は、不健康な習慣や問題行動の修正期間など、極度のストレス下にある人々の栄養補助のために開発されたもので、後に、日常的にストレスを感じている多くの現代人にとって、この処方が効果的であることが明らかになりました。

アンティストレスフォーミュラの使用で、元気を取り戻し、集中力と精神的機敏性が高まり、健康的で明るい気分を維持できるようになったという報告が多数寄せられています。◇

この画期的な製品には、各種ビタミン、ミネラル、アミノ酸などの基本成分に加えて、高品質のハーブエキスが配合されています。

ビタミンB複合体のうち、必要なものだけを必要量のみ配合

アンティストレスフォーミュラは、一般に「ストレス用」として出回っている「高濃度」ビタミンB複合体製品とは異なります。ビタミンB複合体を構成するビタミン類の1日あたりの必要量は一律ではありません。例えば成人男性に必要とされているのは、ビタミンB-12の3マイクログラムから、ビタミンB-3の18mg（1万8,000マイクログラム）まで、種類・分量ともかなり幅があります。従って、一通りのビタミンBを同量入れることには意味がないのですが、大多数のビタミンB複合体製品はそのような構成になっています。ビタミンB-1、B-2、B-3（ナイアシン）、B-5は、エネルギー生成に欠かせない栄養素です。また、パントテン酸（B-5）は副腎の活性化にも必要です。

ビタミンB-6はアミノ酸代謝に、葉酸（ビタミンB-8）とビタミンB-12は正常なDNA合成と細胞分裂に必要な栄養素です。各ビタミンには、その他にもさまざまな働きがあります。

高濃度ビタミンB複合体の「ストレス用」サプリメントは、血糖の消費を促進することによってエネルギーを増加させますが、血糖値が変化するため、結果的にかえって疲労を感じたり、体が糖分を要求したりすることになります。

アンティストレスフォーミュラに含まれているビタミンB複合体は、健康維持に必要な最小限とされている量よりも多く、一般の「ストレス用高濃度サプリメント」と比べるとかなり少ない量になっています。アンティストレスフォーミュラには、実験により理想的なブドウ糖消費率を維持できると証明された分量のビタミンBが配合されています。◇

各種の抗酸化ビタミン・ミネラルを補給

ストレスを感じると副腎はコルチゾールやアドレナリンなどの分泌量を増やしますが、これは本来、外敵から逃れたり、戦闘や狩猟などの非常事態に対応するために備わっている仕組みです。ストレスに起因する分泌物は、他の身体機能に必要な栄養やエネルギーを奪ってしまいます。今日のストレスは、高速道路での小競り合いや仕事の締め切りなど、肉体的な戦闘や逃亡を必要としない傾向があります。コルチゾールやアドレナリンなどのストレスに起因する分泌物は、フリーラジカル（酸化ストレス）の生成も活発にします。従って、あらゆる面で健康保護に活躍する抗酸化物質は、ストレスに対処するうえでも非常に重要な役割を果たします。

ビタミンB複合体は有効な抗酸化物質ですが、中でもナイアシンアミドと葉酸は強力です。

さらに、アンティストレスフォーミュラには、酸化ストレスに対して特に優れた保護能力を持つ抗酸化ビタミンの代表格である、アスコルビン酸（ビタミンC、水溶性）とトコフェロール（ビタミンE、脂溶性）も配合されています。

ビオフラボノイドも抗酸化能力のある重要な栄養分で、ビタミンと同様に扱われることもあります。ビオフラボノイドは、細胞周期と細胞の情報伝達経路の調整において、重要な役割を果たしていると考えられています。プロメライン、パパインといった植物性タンパク質分解酵素や動物性（ブタ）膵酵素は、ビオフラボノイドなどの栄養素の吸収を高める上で役立ちます。

マグネシウムも、ストレスを健康的に解消するために欠かせないミネラルです。体内には約300種類の酵

素がありますが、なかでも抗酸化力を持つ重要な酵素の一種である、銅・亜鉛SOD（スーパーオキシドジスムターゼ）の補助因子として、マグネシウムは不可欠です。また、チアミン（ビタミンB-1）とピリドキシン（ビタミンB-6）を活性化して、マグネシウムが確実に細胞内に取り込まれるようにしなければなりません。

ストレス解消を促すハーブ

アンティストレスフォーミュラに配合されている5種類のハーブエキスのなかでも、エゾウコギとアメリカニンジンについては特記すべき特徴があります。

アメリカニンジン（Panaxquinquefolius）には様々な効能があり、特に消化機能や性機能を促進するハーブとして、アメリカ先住民の多くの部族に利用されてきました。アメリカニンジンに含まれているジンセノシドは、筋肉の運動による酸素の消費と副腎機能を補助する成分で、疲労とストレスに対処できるように、免疫系を刺激します。◇

エゾウコギ（Eleutherococcus senticosus）は、シベリア凍土地帯の針葉樹林の厳しい環境下で暮らす住民が、体力増強と生活向上のために千年以上にわたって利用してきた植物です。エゾウコギに含まれている成分で、最も注目されているのがエレウテロシドです。現在までに7種類のエレウテロシドが確認されていま

すが、この中でもエレウテロシドBとエレウテロシドEに関する研究が盛んに行われています。エゾウコギに含まれている複合多糖類は、免疫系のサポートに重要な役割を果たします。◇

脳細胞間の神経伝達に必要なアミノ酸を含有

アンティストレスフォーミュラは、単なるビタミンB複合体製品ではありません。エゾウコギやアメリカニンジンに加えて、ゴトウコラ、イチヨウ、ヤマイモ(Dioscorea)などから抽出した質の高い植物エキスも配合されています。

L-チロシン、L-フェニルアラニン、L-グルタミンなどの単体アミノ酸は、神経伝達物質やその前駆体として働きますが、ストレスにより変性してしまいます。本製品では、こういったアミノ酸の補給もできるほか、ビオフラボノイド、ビタミンC・E、酵素類など栄養の同化を促進する成分や、ライフプラス社が独自に開発した基材であるファイトザイム®に含まれる30種類以上の植物栄養素を同時に摂取することができます。

辛いストレスは、誰もが時折経験するものです。いつものストレス解消法に、アンティストレスフォーミュラを加えてみてください。4粒を1日に2回飲むだけで、変化を実感できるでしょう。◇

Supplement Facts

Serving Size

4 Tablets

Servings Per Container

60

Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	6
Vitamin C (Ascorbic Acid)	300 mg 500%
Vitamin E (D Alpha Succinate)	90 IU 300%
Thiamin (Vitamin B-1)	6 mg 400%
Riboflavin (Vitamin B-2)	6 mg 353%
Niacin (Nicotinamide and Nicotinic Acid)	70 mg 350%
Vitamin B-6 (Pyridoxine HCl)	6 mg 300%
Folic Acid	175 mcg 44%
Vitamin B-12 (Cyanocobalamin)	240 mcg 4000%
Pantothenic Acid (as Calcium D Pantothenate)	64 mg 640%
Calcium (Total)	220 mg 22%
Magnesium (Total)	69 mg 17%
Zinc (as Zinc Gluconate)	5 mg 33%
Selenium (as Sodium Selenite)	10 mcg 14%
Copper (as Copper Gluconate)	1 mg 50%
Manganese (as Manganese Sulfate)	2 mg 100%
Chromium (as Chromium Chloride)	200 mcg 167%

Amount Per Serving	% Daily Value
Potassium (as Potassium Gluconate)	15 mg 0%
Ginkgo Biloba Leaf Extract	6 mg *
Gotu Kola Aerial Parts Extract	120 mg *
American Ginseng (<i>Panax quinquefolius</i> L.) Root Extract	15 mg *
Eleuthero (<i>Eleutherococcus senticosus</i> (Rupr. et Maxim.) Maxim.) Root Extract	15 mg *
Wild Yam (Chinese) (<i>Dioscorea opposita</i> Thunb.) Rhizome Extract	15 mg *
Wild Yam (Mexican) (<i>Dioscorea villosa</i> L.) Rhizome Extract	45 mg *
Norwegian Kelp (<i>Ascophyllum nodosum</i> L.) Whole Plant	30 mg *
Lemon Bioflavonoids	175 mg *
L-Glutamine	130 mg *
L-Phenylalanine	300 mg *
L-Tyrosine	100 mg *
Pancreatin 6X	45 mg *

*Daily Value not established.

INGREDIENTS: Dicalcium Phosphate, Microcrystalline Cellulose, Vitamin C (Ascorbic Acid), L-Phenylalanine, Magnesium Glycerophosphate, Lemon Bioflavonoids Whole Fruit, Magnesium Gluconate, L-Glutamine, Stearic Acid, Gotu Kola Aerial Parts Extract, L-Tyrosine, Potassium Gluconate, Silica, Calcium Carbonate, Vitamin E (D Alpha Succinate), Calcium D Pantothenate, Magnesium Oxide, Niacin (Nicotinamide), Wild Yam (Mexican) (*Dioscorea villosa* L.) Rhizome Extract, Pancreatin 6X, Zinc Gluconate, PhytoZyme® proprietary blend (Bromelain, Papain, Aloe Vera, Alfalfa, Parsley, and vegetable and fruit concentrates from Carrots, Broccoli, Spinach, Cauliflower, Asparagus, Celery, Beet, Chili Pepper, Green Bean, Pea, Sweet Potato, Cucumber, Pumpkin, Snow Pea, Tomato, Zucchini, Lima Beans, Mushroom, Banana, Cantaloupe, Cranberry, Guava, Lemon, Mango, Orange, Papaya, Peach, Pineapple and Grapefruit), Croscarmellose Sodium, Norwegian Kelp (*Ascophyllum nodosum* L.) Whole Plant, Vitamin B-12 (Cyanocobalamin), Wild Yam (Chinese) (*Dioscorea opposita* Thunb.) Rhizome Extract, American Ginseng (*Panax quinquefolius* L.) Root Extract, Eleuthero (*Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim.) Root Extract, Niacin (Nicotinic Acid), Copper Gluconate, Manganese Sulfate, Ginkgo Biloba Leaf Extract, Thiamin (Vitamin B-1), Riboflavin (Vitamin B-2), Vitamin B-6 (Pyridoxine HCl), Chromium Chloride, Folic Acid, and Sodium Selenite.

Formulated in the exclusive PhytoZyme® base of plant enzymes for bioavailability and over 30 synergistic fruit, vegetable and herbal concentrates for "extra" phytonutrient cofactors.

Allergy Information: This product is processed in the same facility that processes products containing fish/shellfish, soy and dairy.

The only ingredient from animal sources is Pancreatin Enzyme. This product is not tested on animals.

DIRECTIONS: Take four tablets two times a day.

US SF 0011E

REFERENCES:

- Cheraskin E, Ringsdorf WM, Medford FH, Hicks BS. The "ideal" daily vitamin B1 intake. J Oral Med 1978.
- Russel RM. A minimum of 13,500 deaths annually from coronary artery disease could be prevented by increasing folate intake to reduce homocysteine levels. JAMA 1996; 275.
- Kawano Y, Matsouka H, Takishita S, Omae T. Effects of magnesium supplementation in hypertensive patients. Hypertension 1998; 32.
- Hikino H, Takahashi M, et al. Isolation and Hypoglycemic activity of Eleutherans A, B, C, D, E, F, and G; glycans of *Eleutherococcus senticosus* roots. J Natural prod 1986; 49.
- Kriegelstein J. Neuroprotective Properties of Ginkgo biloba constituents. Zeitschrift Phytother 1994; 15.
- Zutra AJ, Smith BW. Depression and reactivity to stress in older women with rheumatoid arthritis and osteoarthritis. Psychosom Med 2001 Jul-Aug; 63 (4).
- Banderet LE, Lieberman HR. Treatment with tyrosine, a neurotransmitter precursor, reduces environmental stress in humans. Brain Res Bull 1989; 22.
- Neri DF, Wiegmann D, Stanny RR, et al. The effects of tyrosine on cognitive performance during extended wakefulness. Aviat Space Environ Med 1995; 66.

LIFE PLUS® INTERNATIONAL • P.O. Box 3749, Batesville, Arkansas 72503 • 800-572-8446 • www.lifeplus.com

この文書はアメリカ合衆国内で使用・配布することを前提として作成されています。



ITEM NUMBER 7900-JPN

06/08

© 2008 Life Plus International. All rights reserved.

◆These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.