

# 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、イチヨウ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<sup>o</sup>

アンチ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。

アンチ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<sup>o</sup>

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

アンチ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B12の3マイクログラムから、ビタミンB3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B1、B2、B3(ナイアシン)、B5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(B5)は副腎の活性化にも必要です。ビタミンB6はアミノ酸代謝に、葉酸(ビタミンB8)とビタミンB12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。アンチ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。アンチ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<sup>o</sup>

### 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(酸化的

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、アンチ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)脛酵素は、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B1)とピリドキシン(ビタミンB6)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

アンチ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

アンチ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、ゴトゥコラ、イチョウ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、アンチ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。◇

#### REFERENCES:

1. Cheraskin E, Ringsdorf WM, Medford FH, Hicks BS. The "ideal" daily vitamin B1 intake. J Oral Med 1978.
2. Kawano Y, Matsouka H, Takishita S, Omae T. Effects of magnesium supplementation in hypertensive patients. Hypertension 1998; 32.
3. 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.
4. Kriegelstein J. Neuroprotective Properties of Ginkgo biloba constituents. Zeitschrift Phytoter 1994; 15.
5. Zautra AJ, Smith BW. Depression and reactivity to stress in older women with rheumatoid arthritis and osteoarthritis. Psychosom Med 2001 Jul-Aug; 63 (4).
6. Banderet LE, Lieberman HR. Treatment with tyrosine, a neurotransmitter precursor, reduces environmental stress in humans. Brain Res Bull 1989; 22.
7. Neri DF, Wiegmann D, Stanny RR, et al. The effects of tyrosine on cognitive performance during extended wakefulness. Aviat Space Environ Med 1995; 66.
8. Bowes & Church's Food Values of Portions Commonly Used, Seventeenth Edition, Revised by Jean A. T. Pennington, Ph.D., R.D., © 1998, Lippincott-Raven Publishers, New York. And references cited therein.
9. Agriculture Fact Book, 2001-2002, United States Department of Agriculture (USDA), Washington, DC.
10. State Indicator Report on Fruits and Vegetables 2013, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA. And References cited therein.
11. U.S. Senate Report: Soil Depleted, 99% of Americans Nutrient Deficient. Senate Document 264 of the 74th Congress, 2nd Session 1936. Excerpts: "... 99 percent of the American people are deficient in ... minerals, and ... a marked deficiency in any one of the more important minerals actually results in disease." "...The alarming fact is that foods—fruits and vegetables and grains—now being raised on millions of acres of land that no longer contains enough of certain needed minerals ..."

**Supplement Facts**  
**Serving Size / 4 Tablets**  
**Servings Per Container / 60**

Amount Per Serving	% Daily Value	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin C	300 mg 333%	Manganese	2 mg 87%
Vitamin E	60 mg α-TE 400%	Chromium	200 mcg 571%
Thiamin	6 mg 500%	Ginkgo Biloba Leaf Extract	6 mg *
Riboflavin	6 mg 462%	Gotu Kola Aerial Parts	120 mg *
Niacin	70 mg 438%	American Ginseng Root Extract	30 mg *
Vitamin B6	6 mg 353%	Eleuthero Root Extract	30 mg *
Folate	290 mcg DFE 75%	Kelp Whole Plant	30 mg *
Vitamin B12	240 mcg 10000%	Lemon Bioflavonoids	175 mg *
Pantothenic Acid	64 mg 1280%	L-Glutamine	130 mg *
Calcium	280 mg 22%	L-Phenylalanine	300 mg *
Magnesium	73 mg 17%	L-Tyrosine	100 mg *
Zinc	5 mg 45%	Bromelain	45 mg *
Selenium	10 mcg 18%		
Copper	1 mg 111%		

\*Daily Value not established.

INGREDIENTS: Calcium Carbonate, Vitamin C (Ascorbic Acid), L-Phenylalanine, Microcrystalline Cellulose, Lemon Bioflavonoids Whole Fruit, Magnesium Gluconate, L-Glutamine, Magnesium Oxide, Gotu Kola Aerial Parts, L-Tyrosine, Stearic Acid, Vitamin E (D-Alpha-Tocopheryl Acid Succinate; from Soy), Potassium Gluconate, Calcium-D-Pantothenate, Niacin (Nicotinamide), Zinc Gluconate, Bromelain, Magnesium Stearate, PhytoZyme® proprietary blend (Bromelain, Papain, Alfalfa, Parsley, and vegetable and fruit concentrates from Carrots, Broccoli, Pea, Banana, Cantaloupe, Lima Beans, Mango, Pumpkin, Spinach, Tomato, Cauliflower, Orange, Papaya, Sweet Potato, Asparagus, Beet, Green Bean, Snow Pea, Blueberry, Chili Pepper, Cranberry, Cucumber, Guava, Grapefruit, Kale, Lemon, Maitake Mushroom, Peach, Pineapple, Watercress, and Zucchini), Croscarmellose Sodium, American Ginseng (*Panax quinquefolius* L.) Root Extract, Eleuthero (*Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim.) Root Extract, Kelp (*Ascophyllum nodosum* Le Jol.) Whole Plant, Copper Gluconate, Manganese Sulfate, Ginkgo Biloba Leaf Extract, Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Vitamin B6 (Pyridoxal 5'-phosphate), Silica, Chromium Picolinate, Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Calcium L-Methylfolate, and Sodium Selenite.

US.SF2, MOD 8A

**警告：**フェニルアラニン含有につきフェニルケトン尿症の方はご注意ください。MAO阻害薬（モノアミン酸化酵素阻害薬）を服用されている方は担当医の指示なしに本品を使用しないでください。他のあらゆるサプリメントの場合と同様、妊娠中もしくは妊娠を希望している方、授乳中の方、医師による治療を受けている方、処方薬を服用されている方は、本品をご使用になる前に必ず担当医に相談してください。

基材には、植物性酵素によるバイオアベイラビリティと30種類以上の野菜・果物・ハーブのエキスがもたらす補助的な植物性栄養素の相乗作用を考慮して、当社が独自に開発したファイトザイム (PhytoZyme®) を使用しています。

アレルギー関連情報：本品は大豆由来のビタミンEを含有しています。また、本品の取り扱い施設では、魚/甲殻類、大豆、乳製品を含む製品も製造されています。

本品による動物実験は行っておりません。

ベジタリアンの方にも最適。

ご使用方法：タブレット4粒を1日に2回。

◇これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA(食品および薬品管理局)の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的としたものではありません。

Lifeplus 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。

© 2021 Lifeplus International. All rights reserved.

6121—JA-0521  
 US.SF2, MOD 8A