

栄養サプリメント（栄養補助食品）※1

1. ビタミン

（身体にとって必要不可欠なおよそ15種類の微量栄養素の一種、食事から摂取しなければならない）。

ビタミンA（レチノール）

β-カロチン（ビタミンA前駆物質）

ビタミンB1（チアミン）

ビタミンB12（コバラミン、ジアノコバラミン）

ビタミンB2（リボフラビン）

ビタミンB3（ナイアシン、ナイアシンアミド、ニコチン酸、ニコチンアミド）

ビタミンB5（パントテン酸、パントテン酸カルシウム、パンテノール）

ビタミンB6（ピリドキシン）

葉酸（フォラシン、フォレイト）

イノシトールヘキサニコチン酸（IP6）

ピロロキノリンキノン（PQQ）

PABA（パラアミノ安息香酸）

ビタミンC（アスコルビン酸）

アスコルビルパルミテート（ビタミンCの脂溶性タイプ）

ビタミンD（エルゴカルシフェロール）

ビタミンE（トコフェロール）

ビタミンK（フィロキノン）

〔補助ビタミン剤〕

αリボ酸

ビオチン（アミノ酸と炭水化物の代謝に必要なビタミンB群の一種）

カロチノイド

コリン

コエンザイムQ10

2. ミネラル

ホウ素

カルシウム

塩素

クロム（正常な血糖値を維持するのに必要な微量ミネラル）

銅

フッ素

ヨウ素

鉄  
マグネシウム  
マンガン  
モリブデン  
リン  
カリウム  
セレン  
ケイ素  
ナトリウム  
硫黄  
バナジウム  
亜鉛

### 3. アミノ酸

L-カルニチン

アルギニン（非必須アミノ酸で、肝臓で合成されるが、ストレスや外傷がある場合は必須アミノ酸となる）。

分枝鎖アミノ酸（BCAA）

システイン（NAC）非必須アミノ酸、肝臓で合成される。

GABA（ガンマアミノ酸）非必須アミノ酸。

グルタミン酸（非必須アミノ酸）。

グルタミン

グルタチオン

グリシン（非必須アミノ酸）。

ヒスチジン（場合によって、必須アミノ酸としてみなされる）。

ホモシスチン

リジン（必須アミノ酸で、松果体、乳腺、卵巣の調節を補助する。）

メチオニン（必須アミノ酸。生体内では亜鉛とセレンの吸収、輸送、生物学的利用に必要とされる）。

オルニチン $\alpha$ -ケトグルタル酸塩（OKG）

フェニルアラニン（必須アミノ酸。）

SAMe

セリン（非必須アミノ酸。）

タウリン（条件付きの必須アミノ酸。）

スレオニン（必須アミノ酸。）

トリプトファン（必須アミノ酸。）

5-ヒドロキシトリプトファン

トリメチルグリシン

チロシン

#### 4. 最先端の老化防止栄養素

〔脂肪酸、脂質、油脂〕

アルキルグリセロール類

ルリヂサ油（薬用植物）

月見草油

亜麻仁油

ω-3系脂肪酸、魚油、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）

〔植物性医薬品〕

アロエ

アラビノガラクトサン

アシュワガンダ

アストラガルス

ビルベリー

ブラックカラント種子油

カレンジュリン

トウガラシ（カプサイシン）

カモミール

クリシン

コレウス・フォルスコリ

クランベリー

ドンカイ

エキナセラ

ニワトコ

ナツシロギク

ファーチ根エキス

ニンニク

生姜

イチョウ

オタネニンジン（朝鮮人参）

シベリアニンジン（エゾウコギ）

ゴールドデンシール

グレープフルーツ種子エキス

グリフォニア・シンプリシフォリア

サンザシ

ホップ

ナツメ

カヴァ

レモンバーム  
リコリス (カンゾウ)  
リシウムベリー (クコの実) エキス  
ノゲシ  
薬用キノコ (マイタケ、レイシ、シイタケ)  
オリーブ葉エキス  
OPC  
トケイソウ  
ライ麦エキス  
ノコギリヤシ  
セント・ジョーンズ・ワート (セイヨウオトギリソウ)  
ティーツリーオイル (茶ノ木油)  
トリビュラス・テレストリス  
ウバウルシ  
カノコソウ  
ベルベットビーン  
野生ヤムイモ

(注) ※1: 「革命アンチエイジング～若々しく美しく元気に生きる」

著ロナルド・クラッツ、ロバート・ゴールドマン 監訳岩本俊彦 (西村書店) による