

無料 分子整合栄養医学 講演会

# ビタミンB群の働き

心身の疲労をすばやく回復するために

2017年  
6/15 (木)  
時間/ 14:00 ~ 16:00

分子整合栄養医学 講演会

「ビタミンB群の働き」心身の疲労をすばやく回復するために

<講演内容>

疲労は「精神的疲労」「脳疲労」「身体的疲労」の3種類に大きく分類されます。疲労を回復するために必要なエネルギー「ビタミンB群」の働きが学べます

日程/6月15日(木曜日)

時間/14:00~16:00 <受付13:30~>

場所/EMホテルコスタピスタ沖縄 2F「オルキア」 <google map>

(沖縄県中頭郡北中城村喜舎場1478 TEL:098-935-1500)

定員/50名

参加費/無料

講師/田畑 淳子 (KYB豊崎クリニック院長)

◆ お問い合わせ先:098-932-9555 (ケイショウカイ)

講演料 無料 分子整合栄養医学 講演会

## ビタミンB群の働き

心身の疲労をすばやく回復するために

**講演内容**

疲労は、「精神的疲労」「脳疲労」「身体的疲労」の3種類に大きく分類されます。これらが認められる際は、それぞれ一時的に疲れるため、ひとりで回復も難しく疲れやすい状態です。疲労を回復するのには、ビタミンB群が必要です。ビタミンB群は体内で合成されず、食事から摂取する必要があります。ビタミンB群は、エネルギーの代謝に関与しているのが多くあります。ビタミンB群は、エネルギーの代謝に関与しているのが多くあります。このため、エネルギー不足になると、ビタミンB群が不足することが多くあります。疲労回復を促すために必要なエネルギー「ビタミンB群」の働きが学べます。疲労を回復するために必要なエネルギー「ビタミンB群」の働きが学べます。

**講師**

新 純明  
KYB豊崎クリニック院長  
分子整合栄養医学協会 理事

田畑 淳子  
KYB豊崎クリニック院長

分子整合栄養医学協会  
〒112-0004 東京都豊島区池袋4-10-20  
TEL:03-2762-4300 FAX:03-2762-4302