

# 家族の黒酢

~伝統ある3つの黒い力~

健康補助食品

## 家族の黒酢

発酵黒にんにく+セサミン

伝統の3つの黒い力

- 黒酢(鎮江香醋) 200mg  
(思酌濃縮末として)
- 発酵黒にんにく 100mg
- セサミン 14mg

30日分  
1日目安量  
3粒

Made in Japan



# 家族の黒酢

睡眠の質向上、身体を守る、女性ホルモンのサポート

## 発酵黒にんにく

黒にんにくは発酵により、殺菌成分 アリシンがS-アリルシステインに変化。低刺激・強い抗酸化作用でありウイルス対策にも効果的。

アルギニンは通常のにんにくの3倍含まれており、アミノ酸とポリフェノールも豊富です。



## 黒酢(鎮江香酢)

黒酢は栄養素が豊富で、その中でもグリシンというアミノ酸が含まれており、睡眠のリズムを整えたり、深部体温を下げたりして睡眠の質を向上させるためにサポートする働きがあります。



内容量:1袋×90粒/毎日3粒

## セサミン

セサミンは、胡麻に含まれる抗酸化物質の一種、肝機能の向上を促します。

また、女性ホルモンと似た効果が更年期や生理等、女性のお悩みもサポート。

血行の促進もするので白髪や育毛のケアにも。



# 家族の黒酢

睡眠の質向上、身体を守る、女性ホルモンのサポート

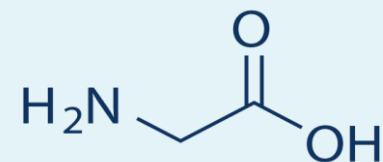
黒の元である白い方でも抗酸化力がありますが、熟成・発酵させた黒になると抗酸化力と栄養成分（ポリフェノール、アミノ酸など）が約10倍もアップします。

黒酢には必須アミノ酸を含む豊富なアミノ酸をはじめ、クエン酸などの有機酸やビタミン、ミネラルなどの健康成分が豊富に含まれています。

アミノ酸は一般のお酢の 約10倍も含まれています。



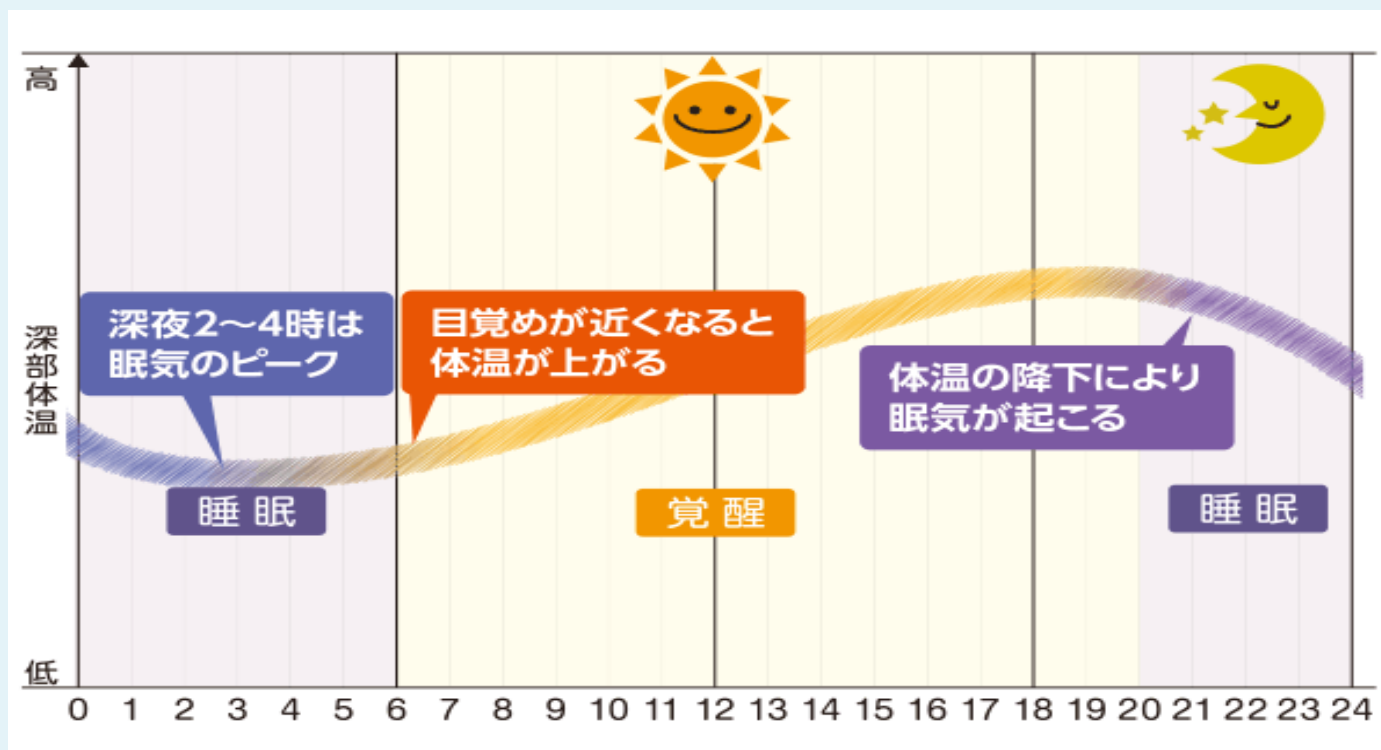
## 黒酢が睡眠を良くする理由は？



- 黒酢には「**グリシン**」(glycine甘氨酸)というアミノ酸が含まれています。
- グリシンには睡眠のリズムを整えたり、**深部体温**を下げたりして、睡眠の質をサポートする働きがあります。
- グリシンは体内で合成できる非必須アミノ酸の一種で、不眠を改善する効果や抗酸化作用があります。脊椎や脳幹に多く存在し、中枢神経で抑制系の神経伝達物質としても働きます。グリシンは脳に作用し、手足の血管を広げ血液の流れを増やします。手足の血流量が増えると体の深い部分の熱が手足に運ばれて、深部体温が下がります。睡眠の質が良くなるのは、脳がクールダウンしやすくなるからです。

# 家族の黒酢

睡眠の質向上、身体を守る、女性ホルモンのサポート



人の睡眠リズムは身体を中心部分の体温と深く関係しています。人が眠りにつく時、手足から熱が放出され、体温が下がります。**身体中心部分の体温を下げることによって眠りを誘うのです。**動物が冬眠するのをイメージするとわかりやすいのではないのでしょうか。

表面部分の血管が拡張することで体内の熱が体外に放出されることで身体全体の代謝を低下させ、脳内の代謝も低下させることで眠りにはいります。グリシンはこれらに関係することで深い眠りを誘発するとされています。

## 黒にんにく

1. にんにくの殺菌成分「アリシン」とは、強いにおいを持つイオウ化合物です。
2. 黒にんにくには熟成過程で「アリシン」が「S-アリルシステイン」へと変化。(最終段階アリイン)「アリシン」の含有量が大幅に減少するため、にんにくのような体の刺激を伴う副作用はほとんどありません。
3. S-アリルシステイン (S-Allyl Cysteine) には強い抗酸化作用があります。
4. 豊富なアミノ酸とポリフェノール  
黒にんにくに含まれるアミノ酸の一種アルギニンは、通常のにんにくの約3倍。



### 主な健康効果

- ・ 冷え性改善
- ・ 疲労回復
- ・ 風邪予防
- ・ 滋養強壮
- ・ 高血圧の予防

# 家族の黒酢

睡眠の質向上、身体を守る、女性ホルモンのサポート

## セサミン



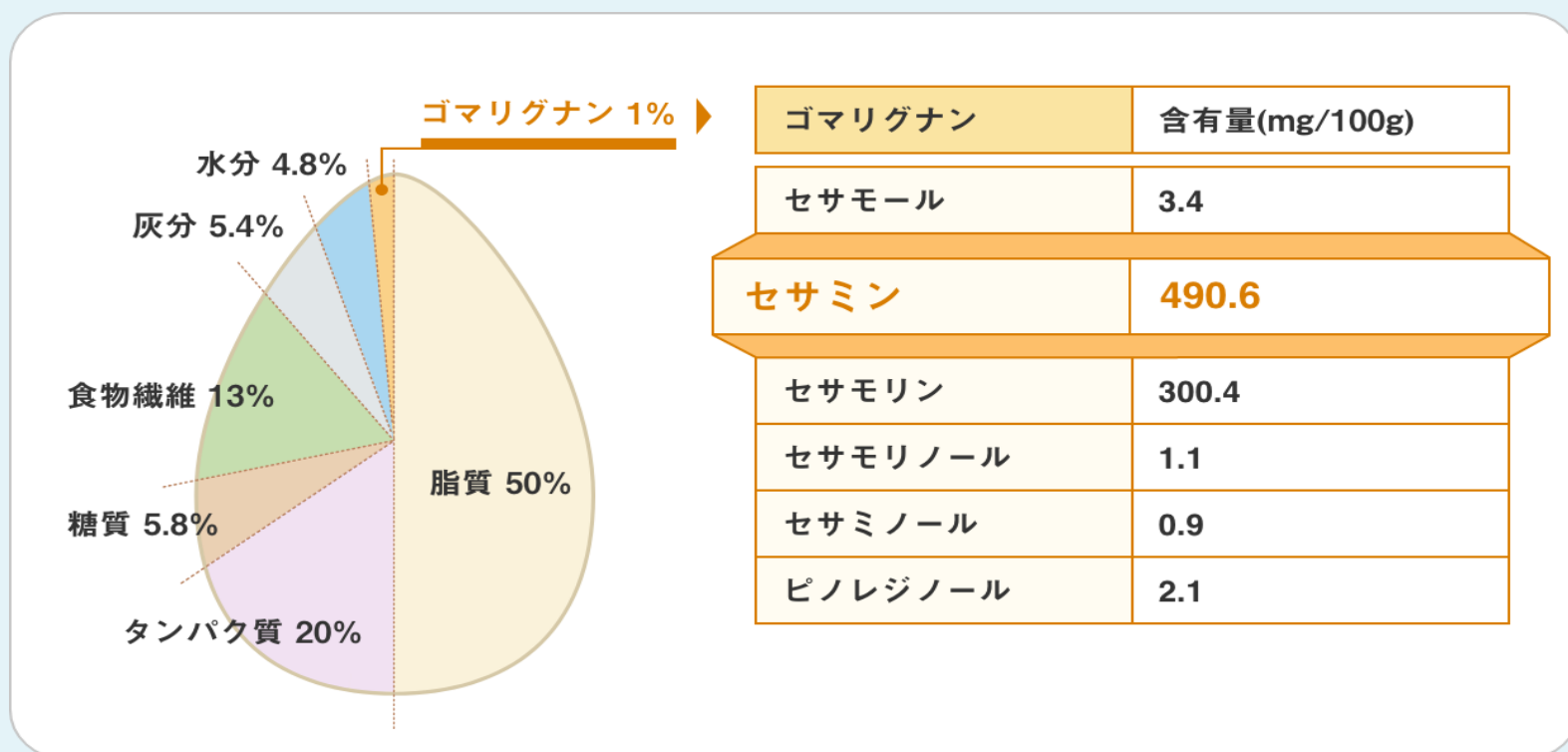
セサミンは**肝機能を高める**ために役立ちます。

これはごまに含まれる抗酸化物質で、肝臓に直接働きかけ、肝機能の向上に寄与します。また、アルコール代謝に影響を与え、**アルコールを摂取した際の急性毒性を軽減する効果があります。**

これにより、二日酔いや悪酔いを防ぐだけでなく、肝臓への負担を軽減し、アルコールの解毒をサポートします。

# 家族の黒酢

睡眠の質向上、身体を守る、女性ホルモンのサポート



セサミンとは、ごまに含まれる栄養成分の一種です。  
ごま1粒にわずか1%しか含まれない「**ゴマリグナン**」のひとつで、  
セサミンの持つ機能が注目されています。



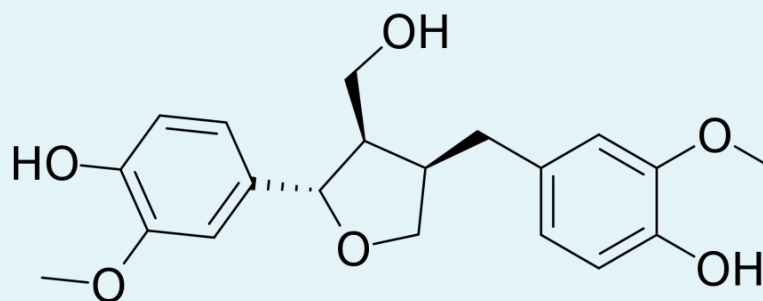
# 家族の黒酢

睡眠の質向上、身体を守る、女性ホルモンのサポート

## 更年期障害や生理不順等にも効果

セサミンはゴマの中のゴマグリナン( Lignan木酚素)という成分に含まれます。

リグナンというのは植物に含まれている化合物の一種の名称で、**女性ホルモン**とよく似た働きを持つ成分です、抗酸化物として働くものがあります。

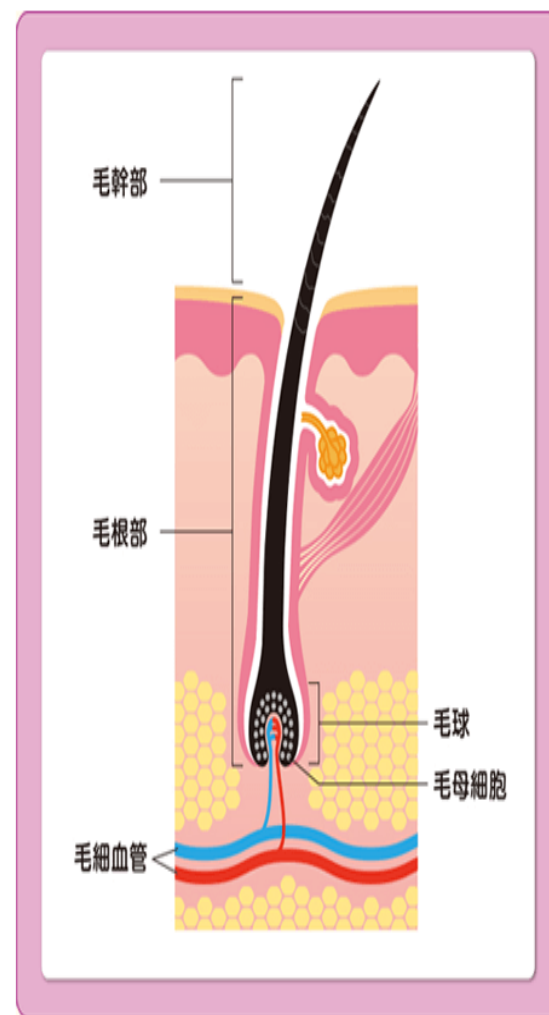


## 髪の毛とセサミンの関係

**セサミンは血行促進効果があり、髪の毛の成長に重要です。**

髪は毛乳頭から栄養を受け取りますが、その栄養は血液から供給されます。頭皮の血行促進は、栄養供給を増加させ、髪の毛の成長を促進します

。そのため、頭皮の血行促進は育毛に直接効果があります。



# 家族の黒酢

睡眠の質向上、身体を守る、女性ホルモンのサポート



## こんな方にオススメ

1. 近頃しっかり眠れていない
2. 寝つきが悪い
3. スッキリ起きれない
4. 肝機能を向上させたい
5. 飲酒後の二日酔いを改善したい
6. 生理痛をサポートしたい
7. 更年期の方
8. 血行促進したい
9. 白髪や毛量でお悩みの方

家族の黒酢は男女問わず、ご使用いただけます。



# 家族の黒酢

睡眠の質向上、身体を守る、女性ホルモンのサポート

## Q&A

### 1. 1日の摂取量は？

1日3粒を目安に、毎日服用ください。  
オススメは寝る10分前にお召し上がりいただくことです。



### 2. 服用後どれくらいで効果が出ますか？

一般的に健康食品は3か月から身体が変化していくと言われていますが、  
吸収率は個人差がありますので数日で効果を実感される方もいらっしゃいます。

### 3. ニンニクが入っていますがにおいはしますか？

ニンニクや黒酢が入っていますが、特ににおいは気になりません。

# 家族の黒酢

睡眠の質向上、身体を守る、女性ホルモンのサポート

## Q&A

### 4. 子供は服用できますか？

12歳以上であれば服用可能です。  
12歳以下の方でも誤飲などに注意していただければ服用可能です。



### 5. 妊娠中は服用できますか？

妊娠前から服用されている方は問題ありませんが、妊娠中に初めて服用される場合は、妊娠後期に入ってからがおススメです。  
主治医にご相談されてみてください。

### 6. 黒酢の粒には酢が含まれていますが、胃酸が増える可能性がありますか？

黒酢粒は食品から抽出されたエキスで、実際の黒酢とは異なります。  
したがって、胃酸には影響を与えません。