

主要成分一覧表「疲労」

No.	主要成分・食品（昇順）	作用	期待される機能	注意点	特保・機能性表示食品
1	5-ALA (5-アミノレブリン酸)	5-ALA (5-アミノレブリン酸) は、エネルギー代謝に関与している。 ※5-ALA (5-アミノレブリン酸) は、ヘムタンパク質の一種であるシトクロムcの材料である。 ※シトクロムcは、ミトコンドリアの内膜に存在し、エネルギー産生に関わっている。 ※ミトコンドリアは、ひとつひとつの細胞の中に存在し、エネルギーの産生に大きく関わっている重要な細胞器のこと。	・疲労軽減	ポルフィリンに対する過敏症、ポルフィリン症、妊娠中の方は使用しない。 ※アミノレブリン酸（医薬品）の添付文書情報 ※ポルフィリンは、ヘムを作る過程の中間物質です。	【機能性表示食品・成分】 本品は、5-アミノレブリン酸リン酸塩を含み、日常生活での仕事による一時的な疲労感を軽減する機能がありま ※日常生活で一時的な疲れを感じる方に適しています。
2	GABA (γ-アミノ酪氨酸)	アーテシチン（健胃剤）の向上）として機能が えら いる。	・疲労軽減 ・胃腸改善につ は限定 報告のみ。	—	GABAには、睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）の向上に役立つ機能、仕事や勉強による一時的な精神ストレスや疲労感を軽減する機能、血圧が高めの方の血圧を下げる機能があることが報告されています。
3	アーティチン	完全版はLINEお友だち登録後のアンケートに回答いただくとご利用できます。			
4	アーモンド種子仁	ン、不飽和脂肪酸などを含み、これらが疲労軽減などに役立つ可能性が考えられている。	・運動後の疲労感や緊張感の軽減。 ・運動後の筋肉痛の軽減。	アーモンドアレルギー	—
5	亜鉛	亜鉛は、体内における必須微量元素で、タンパク質の高次構造の維持に関与している。 免疫機能やインスリンの生成・分泌などに亜鉛が関わる考えられている。	・感冒期間の短縮の報告があるが、有効であるかは明らかではない。 ・アルコール性肝障害の予防の可能性 ・アルコール性脂肪肝の改善の可能性	1日40mg以下の経口摂取は、ほとんどの人に安全と考えられている。	亜鉛は、味覚を正常に保つとともに、皮膚や粘膜の健康維持を助け、たんぱく質・DNAの代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。

No.	主要成分・食品（昇順）	作用	期待される機能	注意点	特保・機能性表示食品
1	アミノ酸	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。		
2	アミノ酸	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。		
3	アミノ酸	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。		
4	アミノ酸	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。		
5	アミノ酸	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。		
6	アミノ酸	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。		
7	アミノ酸	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。		
8	アミノ酸	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。		
9	アミノ酸	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。		
10	アミノ酸	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。	アミノ酸は、体の組織を構成する重要な成分であり、代謝や免疫機能に深く関与しています。		

SAMPLE

完全版はLINEお友だち登録後のアンケートに  
回答いただくとご利用できます。

店頭での使用禁止

登録販売者の知識補助を目的としたツールです。お客さまに見せながらの接客には使用しないでください。  
お客さまに見せて接客した場合、薬機法違反で罰せられる可能性があります。

※2025.07.01時点での情報です。