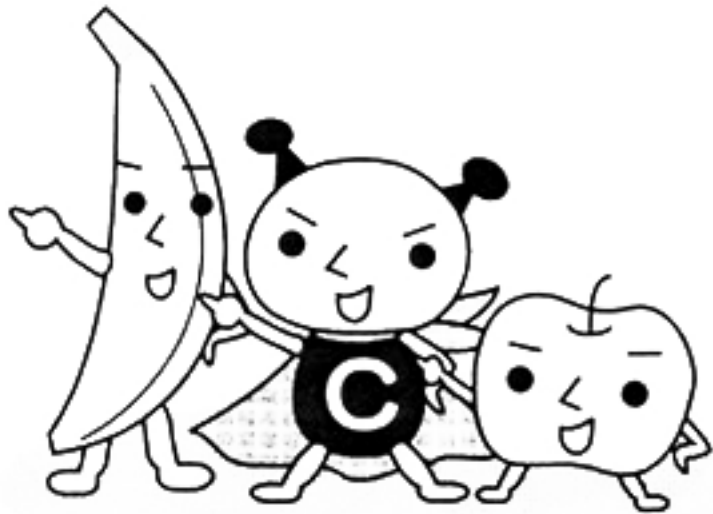


ビタミン・ミネラル ビタミンC

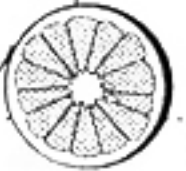


ビタミンCの話

健康に欠かせない**ビタミンC**。美肌効果・老化防止・風邪予防など、ビタミンの中でも、最も多彩な活躍をします。しかしいろいろと弱点も持っています。長所・短所をきっちりおさえて、効率的な摂取を目指しましょう！



ビタミンCは水に溶ける
すいようせい
水溶性です。



ビタミンC (Vitamin C) とは、

別名アスコルビン酸と呼ばれる水溶性のビタミン類のことで、さまざまな病気の予防や健康に役立つ作用があることで知られています。

ビタミンCは、主に野菜や果物に多く含まれます。人間は、アスコルビン酸を生体内で合成できないため、その必要量をすべて食事などによって外部から摂取する必要があります。日常の食生活で野菜や果物が不足しがちな人はもちろん、喫煙者や強いストレスがある人も消耗されやすいので、意識して摂取することが望ましいといえます。

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね！

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



明るい
笑顔

宣

すぐ
返事

言

伝える
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ



ビタミンCは、女性にとって気になるシミ、くすみ、シワ、ニキビなどのお肌のトラブルを解消してくれます。

ビタミンCの効果

美肌に不可欠なビタミンC

みずみずしいお肌に欠かせないタンパク質、コラーゲン。ビタミンCはコラーゲンの生成を促進する働きを持っているので、肌の老化を防ぎ、ツヤ・ハリを与えます。



メラニンの生成を抑制して、できてしまった黒いメラニンが無色へ還元することによりシミに作用し、美白効果をもたらします。

肌の新陳代謝をよくして、くすみを改善し、ツヤと透明感を与え、ハリやみずみずしさもアップさせます。



まだまだあるよ！ ビタミンCパワー

■風邪に

コラーゲンを生成することにより、のどや鼻の粘膜を強化し、風邪ウイルスの侵入を防ぎます。また、白血球と結び付いて、免疫力を高め、風邪をひきにくくします。

■老化や生活習慣病に

抗酸化作用で活性酵素による体の酸化を抑えて、老化を防止、または老化を遅らせます。また、血液の中の余分なコレステロールを、体の外に排出して、血液中のコレステロール値を低下させる効果もあります。発ガン性物質（ニトロソアミン）の生成を抑えて、ガンを防ぎます。

■ストレスに

ビタミンCは、ストレスを和らげるといわれています。ここでのストレスは、寒さ、暑さ、疲労、苦痛、心痛、働きすぎなど精神的・物理的ストレスの両方です。

■貧血予防に

鉄の吸収を助け、貧血を予防します。



ビタミンCの弱点

失われやすいビタミンC



弱点1 熱に弱い

加熱すると簡単に分解してしまいます。調理は手際よくやりましょう。

弱点2 水に弱い

水に溶けやすいので、冷水で手早く洗いましょう。野菜や果物を長く水にさらしておくのはやめましょう。

弱点3 空気に弱い

空気に触れるとどんどん酸素を取り込み、分解されてしまいます。買ってきってから時間の経ったものは、ビタミンCがスカスカの状態になっている場合があります。

弱点4 体から排出されやすい

たった2、3時間で体外に排出されてしまいます。一度にたくさん摂取するより、こまめに摂るほうがよいようです。ストレスやたばこ、飲酒などでも大量に消費されてしまう点も、ビタミンCの弱点です。

1日の摂取量

成人男性
成人女性
100mg

1日3回(朝・昼・晩)に分けて摂取しましょう!
ビタミンCは、貯蔵ができません。カラダに入ると2~3時間程で尿と一緒に排出されてしまいます。ですから血中のビタミン濃度を高くしておく為に、朝昼晩と3回に分けて摂取するのがよいでしょう。



ビタミンCを多く含む食品



いちご3個(35g)

28mg



キウイ1/2個(50g)

40mg



りんご1個(300g)

150mg



ブロッコリー
(付け合せ1人分30g)

48mg



ほうれん草
(おひたし1人分60g)

39mg



柿1個(200g)

140mg



◆ ◆ 過剰症の心配は…? ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

ビタミンCは大量に摂っても、必要な量だけ使われて残りは尿から出てしまうので、一般に過剰症の心配はないといわれています。

・・・料理の知恵袋・・・



◀加熱はささっと!▶が大原則

- ゆでたり、煮たりするより、炒めた方がビタミンCの損失量は少ないです。
- ゆで汁や煮汁には、溶け出たビタミンCがたっぷり！スープや煮汁ごと食べられる料理にしましょう。
- 煮物料理は温めなおして何度も火にかけると、火に弱い性質のビタミンCはそのつど消失して減っていきます。作ったらすぐ食べるのが理想です。
- アルカリ性に弱いという性質をもっていますが、酸があると、壊れにくくなるので、トマトなどと調理するとよいでしょう。



にんじんジュースにはレモン汁も!

にんじんはすりおろすとアスコルビナーゼという酵素が出てしまい、ビタミンCを破壊してしまいます。それを抑えるのがレモン汁なのです。

にんじんジュースを飲む時にはレモン汁を数滴たらずとよいでしょう!



ビタミンの 相乗効果



上手に補給!

◆骨粗しょう症予防に

ビタミンC + カルシウム + マグネシウム

女性がかかりやすい骨粗しょう症。ビタミンCはコラーゲンの生成に関わり、骨の強化にも役立ちます。中高年の人だけでなく、ダイエット中の人も骨がもろくなりがちなので、バランスよく栄養を摂取して、骨太な体になりましょう!

◆生活習慣病予防

ビタミンC + ビタミンA + ビタミンE

ビタミンCの抗酸化作用は、細胞の水分中で発揮され、ビタミンE、ビタミンAは細胞の脂肪中で抗酸化作用を発揮します。より効果的にバランスよく活性酸素対策をするなら、ビタミンA、ビタミンEと一緒に摂取しましょう。

◆美肌効果

ビタミンC + コラーゲン

細胞に働きかけ、いきいきとしたお肌をつくるコラーゲン。ビタミンCはコラーゲンを生成し、維持する働きがあります。つまり、この2つと一緒に摂れば、美肌効果はますます促進されるのです。