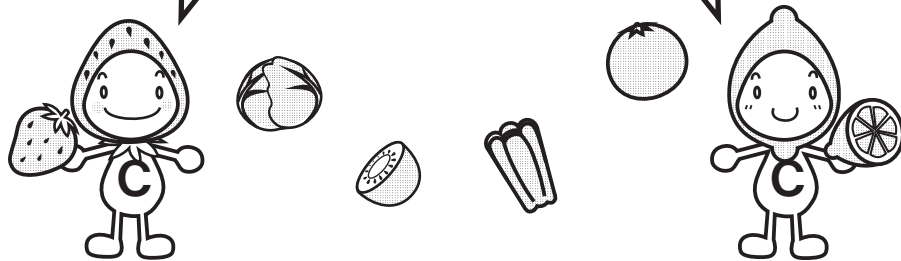


ビタミンC

水に溶けるビタミンで体にためておくことができないため、毎日こまめに摂りましょう。



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

ビタミンCとは

有害な活性酸素から細胞を守る抗酸化ビタミン。
皮膚や血管の老化を防いだり、

抗ガン作用やストレスを和らげる働きもあります。

水溶性のビタミンで、レモン、オレンジ、新鮮野菜など天然植物中に広く含まれています。

どんな働きをするのか

◆体内の酸化を防ぐ(=抗酸化作用)

老化や生活習慣病の原因といわれる活性酸素※を除去します。

※呼吸によって体内に取り込まれる酸素の一部が活性酸素となる。ストレスや紫外線、喫煙や激しい運動(酸素の消費量が増えた時)、脂質の多い食事などによって増加します。

◆コラーゲンの生成を促す

ビタミンCは、皮膚や腱、軟骨や粘膜などを構成するコラーゲンというたんぱく質の生成に不可欠です。コラーゲンは皮膚や骨なども強化します。このため、ビタミンCは皮膚や骨の健康を維持したり、傷の修復したりするために欠かせません。

◆ストレスへの適応を助ける(=抗ストレス)

抗ストレス作用を持つ副腎皮質ホルモンを分泌させ、ストレスに対抗したり過度のストレスで発生する活性酸素を除去します。

◆免疫力を高める

白血球は、体内にウイルスや病原菌などが入ってきたときに排除する、免疫システムの主役です。ビタミンCは白血球の機能を強化し、免疫力を高める働きがあります。「風邪の予防にビタミンC」と言われるのはこのためです。

◆発ガン物質の合成を抑える

食事による体外からの摂取や体内でも合成される「ニトロソアミン」という発ガン物質の合成を抑制する働きがあります。

◆鉄の吸収をよくする

吸収効率の悪い鉄の性質を変化させ、腸からの吸収をアップさせます。

以上のような働きがあるとされています。



ストレスとビタミンC

ビタミンCは、ストレスの多い人ほどきちんとこまめに摂る必要があるとされています。ここでのストレスとは、寒さ、暑さ、疲労、苦痛、心痛、睡眠不足、働き過ぎなど精神的・物理的ストレスの両方です。またタバコを吸う人も、より多くのビタミンCが使われるとされています。

↓『ビタミンCが不足すると…』↓

肌荒れ、肌のシミやくすみ、歯茎の出血、皮下出血、ケガの治りの遅れ、疲労感、免疫力低下、動脈硬化など

○代表的な欠乏症は壊血病(かいけつびょう)

ビタミンCが欠乏すると、疲労感を生じ、悪化すると毛細血管がもろくなり、歯ぐきや皮下から出血するといった壊血病の症状が起こります。子供の場合、骨の発育不良がみられることもあります。

○ストレスや喫煙などで不足

ストレスや喫煙により体内でのビタミンCの消費量は高まります。ヘビースモーカーは非喫煙者の2倍量が必要ともいわれ、タバコをよく吸う人ほどビタミンCの補給が必要です。

↑『ビタミンCを摂りすぎると…』↑

一般的に、過剰に摂取しても不要な分は尿と一緒に排泄されるので過剰症はありません。ただし、薬やサプリメントで一度に大量に摂取すると、下痢・腹痛・吐き気が一過性で現れることがあります。健康のためにサプリメントなどで摂取する場合は、からだの様子を見ながら量を調節しましょう。

サプリメントで摂取する場合は用量を守りましょう。

どのくらい摂ればいい？

上限は定められていません。ストレス、喫煙や飲酒などで多く消費されます。また、外食の多い人、偏食気味の人、激しい運動をしている人、薬を常用している人は不足傾向があるので注意が必要です。

◇ビタミンCの1日摂取基準◇

「日本人の食事摂取量基準(2010年版)」から抜粋

年齢	推奨量(mg/日)	
	男	女
12歳～	100	100

○妊婦+10、授乳婦は+50を付加します。

ビタミンCを多く含む食品

菜の花(生)

100g (1/2束)
130mg



モロヘイヤ(生)

150g (1.5束)
97.5mg



芽キャベツ(生)

60g (7~8個)
96mg



ブロッコリー(生)

80g (小3房)
96mg



じゃがいも(生)

300g (中3個・皮除く)
105mg



赤ピーマン(生)

60g (大1/2個、ヘタ・種除く)
102mg



柿

200g (大1個分、皮・種・ヘタ除く)
140mg



オレンジ

135g (1個分、皮・種除く)
81mg



はっさく

200g (1個分、皮・種除く)
80mg



キウイフルーツ

150g (1.5個分、皮除く)
103.5mg



いちご

150g (10個分、ヘタ除く)
93mg



みかん

300g (中4個分、皮除く)
96mg



◇ビタミンCの上手な摂り方◇

○加熱しすぎない

熱に弱い性質があり、加熱すると簡単に分解してしまいます。調理は手際よくし、加熱しすぎに気を付けましょう。



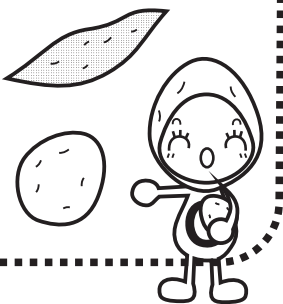
○新鮮なものを使う

空気に触れると酸素を取り込み、分解されてしまう性質があり、貯蔵中にどんどん失われてしまいます。葉物野菜や果物は冷蔵庫で保管し、新鮮なうちに、なるべく早く食べましょう。



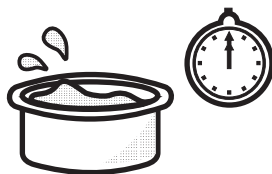
いも類のビタミンC

じゃがいもやさつまいもなどのいも類のビタミンCは量が多いうえ、でんぷんに囲まれているので、他の野菜に比べて熱に強く、壊れにくくなっています。



○水にさらすのは最小限に

水に溶けやすい性質があり、水に浸けっぱなしや洗うことによりどんどん減ってしまいます。野菜や果物を長く水にさらしておくのはやめましょう。逆に天ぷらのように油で短時間に料理したものは、比較的損失が少ないようです。



旬・部位で差がつく、野菜中のビタミンC

同じ野菜でも、旬の時期のほうがビタミンCをたっぷり含んでいます。また、捨ててしまいがちな外葉や芯、皮の部分にも、実はかなり多く含まれています。にんじんは葉、ごぼうは皮、さつまいもは皮と身の間が一番多くビタミンCを含んでいます。調理をするときは無駄なく活用しましょう。