

ビタミンC

化学名 「アスコルビン酸」
性質 「水溶性」

ビタミンとは？

- ・ ビタミンは、体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素です。13種類あり、体の中の働きは種類によって異なります。
- ・ 必要な量は少ないのですが、人の体の中で作ることができなかつたり、作られても量が十分ではなかつたりするので、食べ物からとる必要があります。
- ・ 糖質、脂質、タンパク質の栄養素にビタミンとミネラルを加え、五大栄養素と呼ばび、それぞれ必要な摂取量が、公表されています。
- ・ その中でビタミンCは、水溶性ビタミンの仲間で、熱に弱く、時間経過による酸化等、不安定なビタミンとして知られています。

ビタミンCの作用



- ・ **抗酸化作用**
活性酸素(細胞を酸化させ、身体に悪い影響を与える)を分解する働きがあります。
- ・ **免疫力を高める**
特に白血球の働きを高め、ストレスや風邪など病気の予防になっています。
- ・ **コラーゲンを生成する**
コラーゲンは、たんぱく質の一つで、身体や臓器を形作る構造材となっています。
- ・ **ニトロソアミンの生成を抑える**
食品の発色剤として用いられている亜硝酸塩と、特に、魚の肉や卵に多く含まれているアミンという物質が胃内で反応してできる発ガン性物質(ニトロソアミン)を抑える作用があります。

ビタミンCの欠乏症

壊血病

重度の場合、全身けん怠、疲労感、関節痛、身体各部からの出血をもたらします。

参考= たばこを吸う人は、体内のビタミンCが破壊されるので、ビタミンCを多めに摂取したほうが良いでしょう。

必要摂取量

男女ともに、推奨量として、100mg が理想です。

厚生労働省 日本人の食事摂取基準より



ビタミンCの上手な摂り方

野菜などを茹でるときは、たっぷりの熱湯で、短時間で茹であげましょう。

野菜や果物は、味も良いうえにビタミンCも多く含んでいる、旬のもの・新鮮なものを、水溶性のため、水に溶け出しやすいので、汁ごといただける調理方法が適しています。

ビタミンCを多く含む食品

文部科学省 五訂日本食品標準成分表より

(100gあたり)

1mg(ミリグラム)とは、千分の1グラムのことで、1g = 1000mg

ビタミンCの含有量と食品の目安		
食品名	含有量	一食の食品、食材の目安
アセロラのジュース 	120mg	200cc では 240mg
柿 	70mg	1個 150g では 105mg
キウイ 	69mg	1個 100g では 69mg
赤ピーマン 	170mg	1/3個 30g では 51mg
菜の花 	130mg	1/4把 40g では 52mg
いちご 	62mg	中6個 120g では 74mg
グレープフルーツ 	36mg	1/2個 150g では 54mg
ブロッコリー 	120mg	1/4個 50g では 60mg
レモン 	100mg	1/4個 40g では 40mg
その他、みかんジュース、パパイア、カリフラワー、さつまいも、キャベツなども、ビタミンCを多く含む食品・食材です。		

ビタミンCとサプリメント

余剰のビタミンCは尿中に排出されますが、サプリメントなどで大量に摂取すると、酸性であるため、内臓器に影響を与えることがあります。

一日の推奨量(100mg)からして、3度の食事でバランスよく食品を摂取していれば、必要以上に、サプリメントで摂取する必要はないでしょう。

病院で処方された薬を服用している場合、サプリメントとの併用は、必ず、医師又は薬剤師に相談して下さい。