

これから風邪を引きやすく、お肌がカサカサになりやすい季節。その予防にはビタミンCが良いらしいということで、今回はビタミンCについて考えてみましょう。



【ビ タ ミ ン C】

皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、水溶性で強力な抗酸化作用を持つ栄養素です。

特 徴

ビタミンCはもともと壊血病の予防薬として発見されました。つまり、ビタミンCが不足するとコラーゲンの生成がうまくいかず、細胞の結合が弱まり、出血などを誘発して壊血病になるのです。また、胃がんや肝臓がんの原因の一つではないかと言われているニトロソアミンの生成を抑制します。抗がん作用があるインターフェロンはもともとは体内で作られるもので、ビタミンCが生成を促進すると言われています。他にもシミ、ソバカスの元になるメラニン色素の生成を抑えたり、鉄や銅の吸収を促進して赤血球の合成を促すなど役割は多様です。

体 内 で の 働 き

<ul style="list-style-type: none"> ・ コラーゲンの網を作る ・ 細胞の老化を防ぎ、みずみずしさを保つ。 ・ コレステロールを正常にする。 ・ 体外から有害物質を追い払う。 ・ ストレスに強い体を作る。 ・ 肩こり、疲労を解消する。 ・ 貧血を防ぐ。 ・ 脳の働きを良くし、頭の回転を速くする。 ・ シミ、ソバカスの防止。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ カゼ、インフルエンザの予防に効果がある。 ・ 悪酔い、二日酔いを防ぐ。 ・ がんに対する抵抗力を高める。 ・ 痛みの緩和(頭痛,生理痛,リュウマチの痛み) ・ 糖尿病のインスリン不足を補う。 ・ 目を白内障になりにくくする。 ・ アレルギー反応を抑える副腎皮質ホルモンの分泌をよくし、アレルギー反応を引き起こすヒスタミンを少なくする。
---	---

ど の く ら い 摂 る ?

男 女 共	100mg/日	妊 婦	10mg 追加	授 乳 婦	40mg 追加
許容上限摂取量は特に定められていません。					

不 足 す る と ...

・壊血病	・皮下出血	・骨形成不全	・貧血	・成長不全	・歯肉色素沈着症	など
------	-------	--------	-----	-------	----------	----

摂 り す ぎ る と

摂りすぎても余分なものは体外へ排出されるので心配はいりません。

人間は体内でビタミンCを作り出せないので、食事で摂らなければいけません。

しかし、1日に10000mg以上摂取すると一過性の症状(食欲不振,嘔吐,下痢,発疹,頻尿)が出ることがありますのでご注意ください。

多 く 含 む 食 品

いちご,キウイフルーツ,グレープフルーツ,さつまいも,小松菜,甘柿,ピーマン,法蓮草,じゃが芋,カリフラワー,レモン,

ほとんどの野菜,果物に含まれていますが、熱や水に弱いため調理による損失を考慮する必要があります。茹でる,煮る,炒めるなどの調理はなるべく短時間を心がけましょう。

月に一度の割合で栄養だよりの発行をしております。皆様のご意見、ご感想をお聞かせください。