

知っていますか？ビタミンC！

今回は日頃からよく耳にし、ご存じの方も多い「ビタミンC」について詳しく見ていきましょう！

ビタミンCの効果

美肌効果

老化防止

貧血予防

抗ストレス作用

免疫力アップ

- **コラーゲンの生成を助ける**為、皮膚や骨、血管、粘膜などを丈夫にし、肌にハリを持たせたり、シミを予防する等の美肌効果
- 老化の原因となる**活性酸素の増加を抑制**
- **鉄分の吸収率を上げる**ことから貧血の予防
- **免疫力を高めて**風邪をひきにくくする効果
- 抗ストレスホルモンを生成し、**ストレスに対する抵抗力を高める**効果



たくさんの働きがあり、健康には欠かせないビタミンです！

どのくらい摂取すればよいのか？

ビタミンCは体内で作ることができない為、食事から摂取する必要があります。一度に大量に摂取してためておくことはできないので毎日こまめ摂取するように心がけましょう！

1日の推奨量：15歳以上の男女 100mg（レモン約1個分）

妊娠中：+10mg、授乳中：+45mg、喫煙者は+35mgが理想！

「日本人の食事摂取基準 2015」より



1日の推奨量は15歳以上の男女ともに100mgです。妊娠・授乳中・喫煙者の方はビタミンCを消耗しやすい為、多めに摂ることが理想です。

上限は一日あたり1000mgですが、過剰に摂取しても余分なビタミンCは2～3時間で尿中に排泄され、体内に蓄積されないため過剰症の心配はありません。

ビタミンC摂取のポイント！

- ビタミンCは**水に溶けやすい**為、水洗いや水にさらす、ゆでる等すると水へ流れ出てしまいます。**熱にも弱い**為、加熱すると壊れやすいです。※イモ類のビタミンCは**でんぷん**に守られている為加熱には強い**生で食べるのが一番効率良く**摂取でき、ゆですに**蒸したり**、加熱したい時はラップや専用容器に入れて**レンジで温める**のも◎！小さく薄めに切って加熱すると火の通りが早く、ビタミンCの流出時間短縮になって◎！
- ゆで汁や煮込み料理、汁物など煮込んだ汁の中にも溶けたので、**汁を調理に使ったり**、汁物は**汁も飲む**ようにすると流れ出た分も摂取することができます。
- 同時に摂取すると**相乗効果を得られる栄養素**！
ビタミンE：抗酸化作用をより高める！ **鉄分**：ビタミンCが鉄を体に吸収しやすい状態にする！
たんぱく質：一緒に摂取するとコラーゲンの生成を高める！
- **ビタミンCの多い食材**：**果物・野菜・イモ類**に豊富です。特にパプリカ、ブロッコリー、ジャガイモ、芽キャベツ、白菜、キウイ、柿、イチゴ、オレンジなどが◎！レモンよりもこれらの食材の方が効率的！食材として摂るのが難しければ果汁100%オレンジジュース等でも手軽に摂取できます！



参照：日本人の食事摂取基準 2015年版、基礎栄養学 著者：川端輝江

株式会社 寺田薬局