

# 栄養科だより ~しろやま健康教室~

## ビタミンCについて



今回は、ビタミンCに焦点を当ててお話していきます。  
ビタミンCは、別名アスコルビン酸とも呼ばれる水溶性のビタミンです。  
人の体の中で作り出すことができないため、食べ物から摂取する必要があります。

## ビタミンCの主な働き

### ◆抗酸化作用

私たちの体は、酸素を利用してエネルギーを生成していますが、その過程で「活性酸素」という物質が発生します。活性酸素は細胞を酸化させ、身体の老化を進めてしまいます。その結果、癌や糖尿病、動脈硬化などの原因にもなると言われています。



ビタミンCには、この活性酸素を無害化して老化を防ぐ働きがあります。

### ◆コラーゲンの生成を助ける

コラーゲンは体を作るたんぱく質のうちの1/3を占め、細胞と細胞の接着剤のような働きをしています。コラーゲンの材料はアミノ酸（たんぱく質）ですが、ビタミンCはアミノ酸からコラーゲンを作るときに欠かせない栄養素です。

### ◆免疫力を高める

ビタミンCは免疫作用に関わる白血球の働きを強化する効果があると言われています。日頃からビタミンCを積極的に摂取している人は、風邪などを引いても軽症で済むといわれています。



### ◆鉄の吸収を助ける

ほうれん草やひじきなどに含まれる植物性の鉄分は、肉や魚などに含まれる動物性の鉄分よりも体に吸収されにくい性質がありますが、ビタミンCと一緒にとることで、吸収率がUPすることが知られています。



吸収率UP!!

## ビタミンCを多く含む食品



ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いため、できるだけ新鮮なものを生のまま食べる方がおすすめです。また、茹ですぎたり水にさらしすぎても壊れたり流れてしまったりするため要注意です。

ビタミンCは水溶性のビタミンであるため、摂取しても数時間で尿と一緒に排泄されてしまいます。そのため、まとめてたくさん食べるよりも、日常的にこまめに摂取するほうが良いでしょう。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれています。現代人が不足しがちな食品でもあるため、毎食意識して食べるようにしましょう。

