

ビタミンCの基礎知識

ビタミンCを野菜や果物でバランス良くとって、目指せ、ヘルシー&ビューティー！

サプリメントや化粧品にも配合される人気の成分、ビタミンC。食材では柑橘類、ブロッコリーやピーマンなどに多く含まれています。このビタミンCには、免疫力のアップや美白などさまざまな効用があるので、果物や野菜からバランス良くとって、ヘルシーとビューティーを目指しましょう。



ピーマンは
ビタミンCを
多く含む野菜です



ストレス緩和や免疫力をアップさせる効果あり。

ビタミンCは、水溶性のビタミン類の一種で、アスコルビン酸とも呼ばれています。多くの動物は体内でビタミンCを作ることができますが、人（哺乳類）は、作る事ができません。食事などで外部から取るしかないのです。では、ビタミンCとは、どのような働きをするのでしょうか？

ビタミンCには、細胞の老化の原因となる活性酸素の発生を防ぐ抗酸化作用があります。これは細胞に障害を与える紫外線を含む種々の酸化反応を還元し、肌の炎症を抑えるもの。最近では、がん細胞の増殖を抑える作用も再確認されています。

皮膚への働きかけも盛んで、シミやクソミの原因であるメラニンの生成を抑えたり、メラニンを掃除する細胞（マクロファージ）を、活性化させる働きも。加えてニキビのもとになる皮脂の分泌を少なからずという

このほかビタミンCは、ストレスの緩和にも役立ちます。人はストレスを感じるとアドレナリンを分泌しますが、ビタミンCが足りないと充分に作られません。

また、白血球の働きを高め、免疫力をアップさせる効果も。風邪を引いたときに、ビタミンCをとると回復が早いのは、

こうした理由から、ビタミンCの蓄積経路が極端に少なくなると、血管の周囲のコラーゲン生成が阻害され、出血しやすくなる壊血病になります。なお、アルコールを飲む人、タバコを吸う人、ストレスがたまりやすい人はビタミンCが不足するので、意識的に取りましょう。とはいえ大量に取ると下痢や胃痛などを引き起こします。普通の食事では問題ありませんが、サプリメントを単位で取る場合は注意が必要です。

毎食後に小分けにするのが、ビタミンCの上手な取り方

厚生労働省が推奨する成人が1日に摂取するビタミンCの量は、100mgとしています。しかし、これはあくまでも必要最低限の量。積極的な抗酸化作用や薬用効果を求めるなら、1000mgくらいは取りたいもの。

では、ビタミンCを多く含んでいる食品には、どのようなものがあるのでしょうか。肉類や穀類にはほとんど含まれていません。含有量がダントツに多いのがアセロラ果汁です。なんと、100g中に1600mgが含まれています。

このほか、果物ではキウイやミカン、グレープフルーツ、レモンなど、野菜ではブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、ホウレン草などにも非常に多く含まれています。ちなみに、ミカンの袋

や白いスジに多く含まれているのが、ビタミンP（ヘスペリジン）という成分。これがあると、ビタミンCが体内で効果的に働きます。ミカンを食べるときは、スジと袋も一緒に食べたほうがより効果的です。

ビタミンCを摂取する際の注意としては、一度に大量に取らないこと。水溶性なので、大量にとっても2〜3時間しか体内にとどまりません。余剰のビタミンCは、尿として排出されてしまうのです。長く体内にとどめるなら、毎食こまめに取るのがお勧め。特に食後のほうが血液中に長くとどまるので食後にフルーツなどを食べればベスト。健康と美容のためにもビタミンCを多く含む食材を意識して取るようにしたいものです。



話を聞いたのは



加藤直子皮膚科スキンクリニック
院長・加藤直子さん

プロフィール/北海道大学医学部医学科卒業。市立小樽病院皮膚科医長、北海道がんセンター（旧国立札幌病院）主任医長を経て、平成22年に加藤直子皮膚科スキンクリニック（☎011・211・0997）開院。