

ぷちインフォ

’05 12月号

—ビタミンC—

・ビタミンCとは

ビタミンCはアスコルビン酸と呼ばれる酸味のある水溶性のビタミンです。レモンなどの柑橘類や生野菜などに多く含まれていることは有名です。

・ビタミンCは体の中で様々な働きをしてくれます。

抗酸化作用・・・ビタミンEは老化や動脈硬化の原因と言われている活性酸素を無力化してくれます、しかしながら一度活性酸素と反応するとビタミンEは効力を失ってしまいます。ビタミンCはその効力の無くなったビタミンEを再び活性化させることができます。

コラーゲン生成・・・コラーゲンは細胞同士を繋げる接着剤の働きをします、そのコラーゲンが不足すると肌の張りが衰えたり、骨がもろくなったり、血管がもろくなって出血しやすくなります。

そのため、やけどや手術後などはより多くビタミンCを摂ると良いでしょう。

鉄吸収促進・・・栄養として摂取する鉄分には、動物性食品に多く含まれるヘム鉄と植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。

ビタミンCはその中で非ヘム鉄をより吸収の良い形に加工して、効率よく鉄分を摂取してくれるようにしてくれます。

このほかにも免疫力を高め風邪の予防効果を発揮したり、シミそばかすの原因の黒色メラニンを無色にしたり、肝臓の解毒効果を高めるため二日酔いの改善効果なども期待できます。

・ビタミンCを効率よく摂取するには。

ビタミンCは水に弱い・・・水溶性のビタミンであるビタミンCは水に溶け出しやすいです、そのため折角ビタミンCを豊富に含む新鮮な野菜や果物も切った後長い間水に浸してしまうと流れ出てしまいます。

ビタミンCは空気に弱い・・・ビタミンCは非常に酸化しやすい性質です、空気に触れているとすぐに酸化して効果が無くなってしまいますので、なるべく新鮮なうちに食べると良いでしょう。

ビタミンCは毎食後に摂る・・・ビタミンCは食後に摂ると空腹時に比べ吸収が緩やかになります、一度に大量に摂っても余剰分は蓄積されずに全て排泄されてしまうため、食後にビタミンCを摂取した方が効率よくビタミンを使用することか出来るでしょう。

このようにビタミンCは様々な働きをしてくれますが、非常にデリケートなビタミンですので、毎日の食生活をしっかりとることを心がけましょう。

—親切、便利、安心、お役に立ちますノムラ薬局