

栄養部ニュース2月号

発行：杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2022年2月1日 No.22-02



ビタミンCについて知ろう



ビタミンCの働きは？

- ・毛細血管・歯・軟骨などを正常に保つ。
- ・壊血病（血管がもろくなり出血を起こしやすくなる病気）**予防**。
- ・皮膚のメラニン色素の生成を抑えて**日焼け予防**の作用。
- ・病気に対する**抵抗力を強める**。
- ・非ヘム鉄という吸收の悪い鉄の吸收を**助ける**。

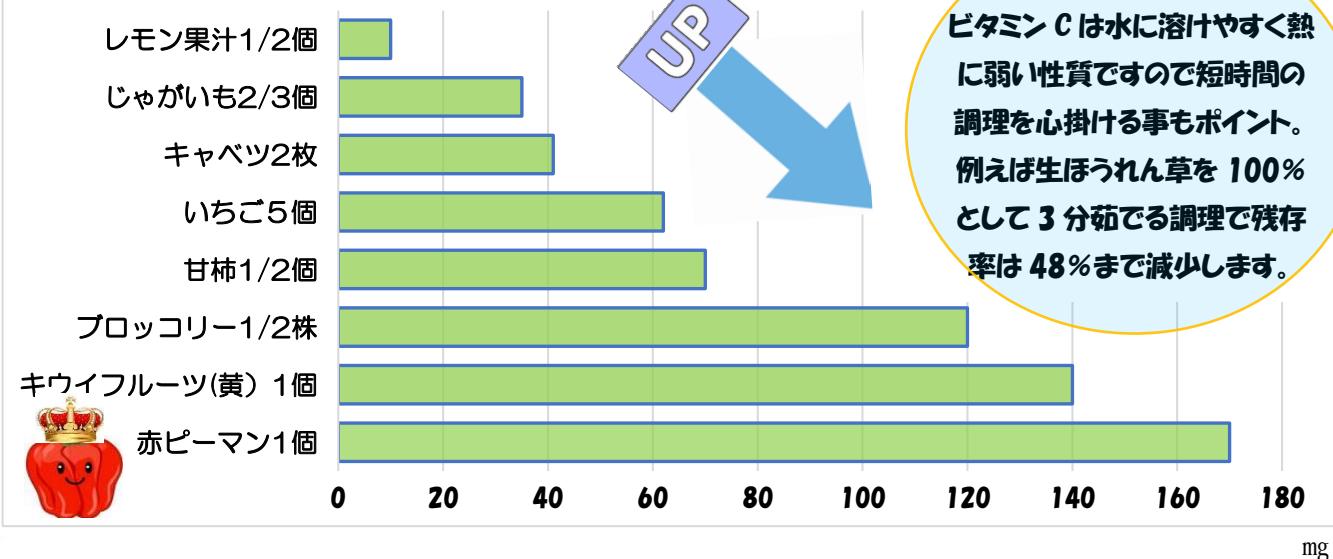


老化との関係？

ヒトが呼吸で消費出来なかった酸素は、体内に残り活性酸素へ変化することを**体の酸化**といいます。酸化は動脈硬化や白内障という老化に関連する病気の症状を悪化させます。ビタミンCは活性酸素を素早く消す**抗酸化物質**の働きがあります。



多く含まれる食品は？



～調理での損失～

ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い性質ですので短時間の調理を心掛ける事もポイント。例えば生ほうれん草を100%として3分茹でる調理で残存率は48%まで減少します。



摂取基準はあるの？

健康な成人では1日の推奨量が**100mg**と設定されています。通常は過剰に摂取をしても尿より排泄されますが、**1日に1000mg以上の摂取は推奨できないとされています**。令和元年国民健康・栄養調査によると日本人の摂取は94.0mgでした。



サプリメントなどで過剰摂取をした場合は、稀に消化管内における未吸收のビタミンCの浸透圧による下痢、恶心、腹痛などが起きる場合がありますので注意が必要です。



※疾患のある方や食事療法中の方は医師、栄養士にご相談下さい。

参考:厚生労働省「情報発信等推進事業」HP、東京都健康長寿医療センター研究所 HPより抜粋/監修:栄養委員会 作成:杏林大学医学部付属病院栄養部 上小路彩子