

管理栄養士 だより

ビタミンC

いろいろなところで見かける「ビタミンC」ですが、体に良いイメージはあるものの、どんなはたらきをしているか、1日にどれくらい摂ったら良いか知っていますか？
「ビタミンC」が多い食品や適した調理法についても紹介します。

ビタミンCとは

水溶性で体内で合成することができないビタミンの一つです。化学名はアスコルビン酸と呼ばれます。一度にたくさん摂取しても余った分は体外に排泄されるため、かかさず毎日食事から摂取しましょう。

ビタミンCのはたらき

① コラーゲンの生成

骨や腱などの結合たんぱく質であるコラーゲンの合成に重要な役割を果たしています。ビタミンCが不足しコラーゲンが合成されないために血管がもろくなり出血が起こる病気を壊血病といいます。

② 抗酸化作用

ストレスや喫煙、多量飲酒などで増加する活性酸素は老化や動脈硬化の原因になると言われています。ビタミンCは還元作用を利用して活性酸素を除去し、このような疾患を予防します。

③ 鉄の吸収促進

腸からの鉄の吸収を良くするはたらきがあり、鉄欠乏性貧血の予防に効果があります。

1日にどれくらい
摂ったら良い？

年齢	推奨量(mg/日)
1~2	40
3~5	50
6~7	60
8~9	70
10~11	85
12以上	100

(日本人の食事摂取基準2020)

たくさん摂っても大丈夫？

水溶性ビタミンなので余剰分は尿と一緒に排泄され、通常の食事によって過剰摂取になることはありません。ただし、サプリメントなどを利用する際は過剰に摂取しないよう注意しましょう。過剰に摂取すると下痢や頻尿、嘔吐などの症状が起きることがあります。

ビタミンCが多い食品は？

果物や野菜、いも類に多く含まれています。野菜では色の濃い、緑黄色野菜に多いです。

食品	100gあたりに含まれるビタミンC(mg)
キウイフルーツ(黄肉種)	140
キウイフルーツ(緑肉種)	71
柿	70
いちご	62
みかん	32
ブロッコリー	140
ピーマン	76
パプリカ(赤ピーマン)	170
じゃがいも	28
さつまいも	25



ビタミンCを効率良く摂れる調理法は？

熱に弱く炒めると減少したり、水溶性なので煮汁などに溶け出したりします。効率良くビタミンCを摂るには、生で食べる果物やサラダが一番良いです。蒸し加熱や電子レンジ加熱は茹でるときに比べ、ビタミンCを減らさずに調理できます。いも類はビタミンCがでんぷんにより保護されるため、調理後もビタミンCが残りやすいです。

風邪をひいたときにビタミンCが良いのは本当？

ビタミンCは健康に不可欠な栄養素であることは確かですが、ビタミンCを摂取しても風邪を予防したり、症状を緩和したりする効果はないという意見もあります。風邪を早く治すには、しっかり休養すること、規則正しい生活をする、栄養と水分を補給することが大切です。

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



MIYAKO PHARMACY



MIYAKO NUTRITION
管理栄養士のインスタグラム

M みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店