



～ビタミンCについて～

ビタミンCの効果

・免疫力UP

免疫機能が強化され、病気への抵抗力が高まります。

また、ビタミンCはストレスで急速に消費されます。不安、疲労、暑さ、寒さ、睡眠不足、風邪などの感染症にかかった時には、意識して摂りましょう。

・酸化を防ぐ（アンチエイジング）

肌老化の原因・酸化を防ぎます。

・肌荒れ、毛穴、ニキビに効果的

過剰な皮脂を抑制、抗炎症で毛穴の詰まりやニキビ予防、肌の荒れを防ぎます。

・肌のハリ、ツヤ

肌のハリとツヤに欠かせないコラーゲンを産生するのに必要です。

・シミ予防&薄くする

シミのもとであるメラニンの抑制や還元ビタミンCが必要です。

・貧血予防

非ヘム鉄（植物性食品に多い鉄）の吸収を良くします。

・がん予防

抗酸化作用により、発がん性を弱めるとの報告があります。



ビタミンCを多く含む食品

ビタミンCは、主に野菜や果物、イモ類などに多く含まれています。

野菜：パプリカ、ブロッコリー、キャベツなど

果物：レモン、オレンジ、イチゴ、キウイなど

イモ類：さつまいも、じゃがいもなど



調理によるビタミンC量の変化

ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いです。効率良く摂取するには、洗いすぎたり、茹ですぎ、水にさらしすぎない方が良いでしょう。また、煮汁ごと飲むスープにするのもおすすめです。

じゃがいもやさつまいもなどはビタミンCがでんぷんで保護されているため、調理後もほとんど分解されずに残ります。

ビタミンCの必要量

成人で1日100mgの
摂取が推奨されています。

人はビタミンCを体内で作ることができないため、食事からの摂取が必要です。

妊婦や授乳婦は摂取量を増やすことが望めます。また、喫煙者もビタミンCの消費量が多いため増やしましょう。

妊婦+10mg 授乳婦+45mg

喫煙者+35mg

