

# ビタミンシリーズ

# ビタミンC

皆さんは、ビタミンの種類や数、働きなどどのくらい知っていますか？身体に必要なものということは知っていても詳しくはわからない… そのような方も多いのではないのでしょうか？今回のニュースでは【ビタミンC】をピックアップして詳しくお伝えします。

**ビタミン**：エネルギー産生栄養素(糖質・脂質・タンパク質)に比べ微量ではあるが、人体の機能を正常に保つために必要な栄養素。体内ではほとんど合成することができないため食品から摂取する必要がある。種類は13種類。

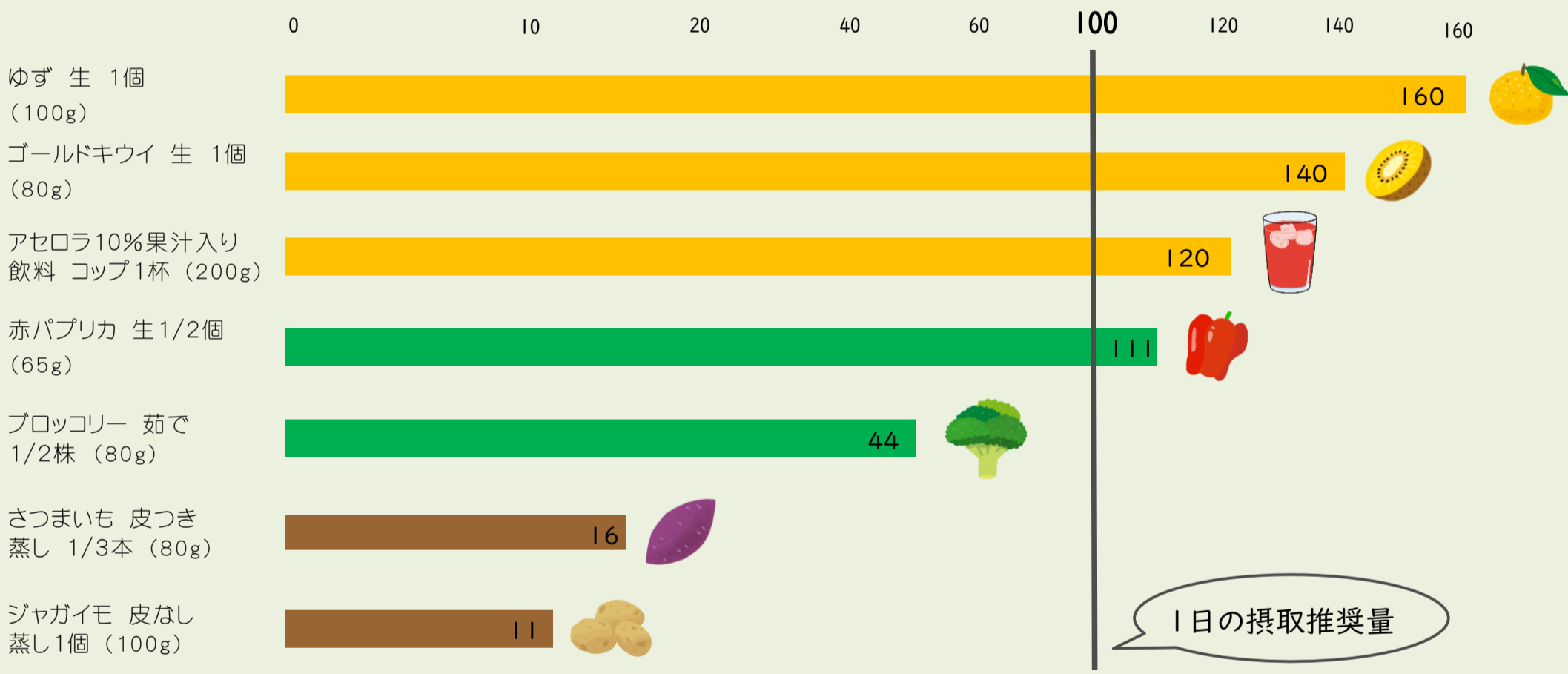
## ビタミンCの性質と働き

**性質** ○水溶性ビタミン ○抗酸化作用 ○野菜や果物に多く含まれる

**働き** ○がんや動脈硬化の予防 ○老化防止 ○コラーゲンの生成

## ビタミンCを多く含む食品

日常的に摂取しやすい食品の中で、一食あたりにおけるビタミンC含有量が多い食品をご紹介します。



**💡** ビタミンCは水溶性ビタミンであり、水に溶けやすいため洗ったり、茹でたりすると流れ出てしまいます。生野菜サラダなどで摂取することで損失を防ぐことができますといわれています。

**⚠️** ビタミンCが不足することで、**※壊血病**や貧血、些細なことでイライラしたりと様々な症状が現れます。サプリメントや治療薬としてビタミンCを摂取している場合は用法用量を守り、不安がある場合は医師や薬剤師に相談しましょう。  
※壊血病(かいけつびょう)…重度のビタミンC欠乏により、鈍痛や歯肉・皮膚からの出血などの症状がみられる疾患

## こんな方におすすめ!

タバコをよく吸う方



歯茎から血が出やすい方



激しい運動をする方



ビタミンCの一日の摂取推奨量は成人で100mgですが、日本人の一日の平均摂取量は93.5mg (令和元年国民健康・栄養調査結果)となっています。意外と不足していることがわかりますね。おすすめに当てはまる方だけでなく身体の機能を正常に保つために積極的に摂取しましょう！