

げんき通信

COLUMN

げんきコラム

ビタミンCの続きです



今年の夏の暑さは特別でしたね。皆さんお疲れが出ていませんか？暑さ・寒さも体にとつては大きなストレスです。ビタミンCの消費量も増えていたと思います。ビタミンCには本文に挙げた他にも、免疫力を高める、鉄分の吸収をよくする、動脈硬化を予防する、アルコールの分解を助けるなど、多くの働きがあります。日頃から不足しないよう食事のたびに摂りましょう。サプリメント利用をお考えの方はご相談ください。

「ご相談ください」と書かれた女性のイラスト。

ビタミンCには、代表的なものとして、ピーマン（特に赤・黄色）、ブロッコリー、パセリ、アセロラ、ジュース、キウイ、いちじく、海苔、抹茶などがあります。

ビタミンCには、「脂溶性」と「水溶性」があります。脂溶性はA・D・E・Kの4種類で、その他の9種類は水溶性に分類されます。今回はこの中でも特になじみ深い「ビタミンC」のお話です。ビタミンCには別名をアスコルビン酸といい、食品としては緑黄色野菜や果物に多く含まれています。代表的なものとして、ピーマン（特に赤・黄色）、ブロッコリー、パセリ、アセロラ、ジュース、キウイ、いちじく、海苔、抹茶などがあります。

ビタミンCは、私たちの生命維持に必要な微量元素の総称で、全部で13種類あり、糖質・脂質・たんぱく質・ミネラルとともに「五大栄養素」と呼ばれます。主に代謝を助け、体の調子を整える役割があります。体内で作れないか、作れても充分ではないものがほとんどなので、食物から摂る必要があります。

「ビタミンC」という言葉の意味は毎日のように耳にしますが、本来の意味は意外と知られていないかもしれません。

ビタミンCのお話

ビタミンとは、私たちの生命維持に必要な微量元素の総称です。

ビタミンCのはたらき

●抗酸化作用 … 酸化とは、酸素と一緒にろな物質が反応していくこと

とです。たとえば、鉄が錆びるのも酸化です。逆に、その状態から酸素を引き離す反応を還元と言います。私たちの体の中では常に酸化と還元を繰り返して、体を動かしたり、また、臓器などの活動に必要なエネルギーを作り出しています。しかし、その過程で、体の中に「活性酸素」というありがたくない副産物ができることがあります。活性



酸素は生体に対して強い毒性を示すとされ、必要以上に存在すると、発がんや細胞の老化を促進させる可能性があります。わかりやすい例としては、シミやしわなどの原因にもなっています。そこで、強い還

元性を持つビタミンCが酸化を防いでくれるというわけです。実際、さまざまな食品の中に、抗酸化剤としてビタミンCが利用されています。ペットボトルの緑茶のラベルにもよく登場します。

●コラーゲン生成 … 美容によると人気

の「コラーゲン」はたんぱく質の一種で、細胞どうしを結びつける働きがあります。食品から摂ってもそのまま吸収されるのはなく、いったんアミノ酸に分解され、体内で再構成されます。この時にビタミンCが必要なので、不足するとコラーゲンをうまくつくれないことができず、皮膚・関節などに不都合が出てしまいます。ひどくなると、血管や組織がむくむくして出血しやすくなることがあります。

ビタミンCは喫煙やストレスによって体内での消費量が増えるので、該当する人は多めに摂るよう心がけてください。不足すると欠乏症になりますが、余分に摂取した分は尿中に排泄されるので、通常は過剰症の心配はありません。ただし、サプリメントなどで大量に摂り続けると、人によっては下痢などの報告もあるため、注意が必要です。体の中には貯めておくことができる栄養素なので、食事だけでは不足しそうな方は、サプリメントなどを利用して、毎日摂取していくことが効率のいい方法です。



《木原店薬剤師／さばら》

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱



くぼ薬局

- 中町店☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店☎24-2882 FAX 24-4503
- 西与賀店☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店☎32-1133 FAX 21-1344
- 本部:県庁通り店☎23-4550 FAX 26-8585