



ビタミンC



数多くあるビタミンの中でも皆さんが1番よく耳にするビタミンと言えばビタミンCではないでしょうか。では実際にビタミンCが私たちのからだの中でどんな働きをするのでしょうか？

ビタミンCの働き

ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンをつくるのに欠かせない栄養素です。ビタミンCが不足すると、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傾向となり壊血病になります。壊血病の症状は疲労倦怠、いらいらする、顔色が悪い、皮下や歯茎からの出血、貧血、筋肉減少、心臓障害、呼吸困難などです。その他の働きは、皮膚のメラニン色素の生成を抑えて日焼けを予防する、ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める、鉄の吸収を促進するなど様々です。また、ビタミンCには抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防や老化防止に有効であることが期待されています。

ビタミンCの摂取推奨量

日本人の食事摂取基準 2020年版では、1日に必要なビタミンCの推奨量は男女ともに成人で100mgとされています。妊娠中や授乳中は、ビタミンCの推奨量が増加します。また、喫煙者は非喫煙者よりもビタミンCの必要量は多くなるといわれています。

ビタミンCを多く含む食品

食品	1食の目安量（可食部）	ビタミンC量
いちご	5個（75g）	47mg
キウイフルーツ（緑）	1個（80g）	57mg
キウイフルーツ（黄色）	1個（80g）	110mg
柿	1/4個（50g）	35mg
ブロッコリー 生	5房ほど（50g）	70mg
パプリカ赤 生	1/2個（65g）	110mg
ピーマン 生	1個（30g）	23mg
じゃがいも（皮なし）生	1/2個（70g）	20mg
さつまいも（皮つき）生	1/3本（80g）	20mg

同じキウイフルーツでも果肉が黄色のものの方が緑色のものよりビタミンCを多く含みます！



日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

摂取のポイント

ビタミンCは水に溶けやすく、加熱に弱い特徴があります。野菜などは水にさらしすぎず、加熱もなるべく短時間にすることがポイントです。また、じゃがいもやさつまいもなどに含まれるビタミンCは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。