



肌だけじゃない ビタミンC

ビタミンCと言えば、きれいな肌づくりに欠かせない栄養素として知られていますが、実は肌以外にも体の様々な部分で健康づくりを支えている栄養素です。

今回はビタミンCの体内での働きに加え、毎日の食生活で手軽にビタミンCを増やす方法をご紹介します。



◆ビタミンCは体内で何に役立っているの？

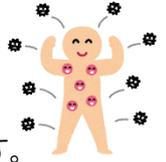
1) コラーゲンの合成を助ける

ビタミンCは体内でコラーゲンをつくるのに欠かせない栄養素です。コラーゲンは体を構成するたんぱく質の1つで、皮膚や筋肉、骨、血管などを丈夫に保つのに役立ちます。



2) 活性酸素から体を守る(抗酸化作用)

ビタミンCは動脈硬化などの要因となる過剰な活性酸素から体を守るのに役立ちます。



3) ストレスに負けない体づくりを助ける

ビタミンCは体が様々なストレスを感じた時に分泌される、抗ストレスホルモンの材料の1つです。

◆ビタミンCを積極的に摂るポイント

▶ ビタミンCはどのくらい摂ればよい？

《**ビタミンC 摂取推奨量**》 日本人の食事摂取基準 2015年版より
成人: 100mg/日

※ストレスなどにより体のビタミンC必要量が増えるため、推奨量より積極的に摂ることが奨められています

▶ ビタミンCを多く含む食品って？

ビタミンCは野菜、果物に多く含まれています。

食品名(見当量 ※種や皮を除いた量)	ビタミンC
菜の花(1/2束: 100g)	130mg
ゴールドenキウイ(1個: 80g)	128mg
赤パプリカ(1/2個: 60g)	102mg
黄パプリカ(1/2個: 60g)	90mg
柿(1個: 100g)	70mg
いちご(中7粒: 100g)	62mg
ブロッコリー(1/5房: 50g)	60mg
オレンジ(1個: 100g)	60mg
グリーンキウイ(1個: 80g)	55mg
カリフラワー(1/8房: 50g)	41mg
ピーマン(1個: 50g)	38mg

▶ 食品選びのポイント

ビタミンCは新鮮な野菜や果物により多く含まれます。

又、左表のキウイフルーツやピーマンのように色によって含有量が異なる食品は、より多く含むものを選びましょう。



▶ 料理をする時のポイント

ビタミンCは水に溶けやすく、加熱に弱いため、水に漬ける・ゆでるなどの調理で失われやすい栄養素です。調理時は加熱や水に漬ける時間を短くすることを心がけましょう。



▶ ビタミンCと相性の良い栄養素は？

活性酸素から体を守る栄養素

ビタミンE...サーモン、ウナギ、ナッツ、モロヘイヤ、かぼちゃなど

一緒にとることで、抗酸化作用を高めるのに役立ちます。



血液をつくるのに役立つ栄養素

鉄...レバー、赤身肉、カツオ、マグロ、がんもどき、菜の花、小松菜など

ビタミンCが鉄分の吸収を助けます。



ビタミンCで鉄分吸収アップ ◆お酢でさっぱり 牛肉とパプリカのカレー炒め◆



調理時間
約15分

1人分 エネルギー: 184kcal 塩分: 0.5g
ビタミンC: 62mg 鉄分: 1.5mg

材料 2人分
① 牛もも薄切り肉...100g ② パプリカ...1/2個
③ ズッキーニ...1/3個 ④ 酢...大さじ1(15g)
⑤ カレー粉...小さじ2(4g) ⑥ 塩、こしょう...少々

作り方
① パプリカ、ズッキーニを食べやすい大きさに切る。
② 油(分量外)をひいたフライパンを熱し、①を炒める。
③ ①に軽く火が通ったら、皿に移す。
④ ②のフライパンで牛肉を炒め、火が通ったら、②の野菜とカレー粉を加え、軽く炒める。塩、こしょうで味を調え、酢を加えて全体になじませる。

【ポイント】ビタミンC豊富なパプリカと鉄分豊富な牛肉を組み合わせて鉄分の吸収をアップ! パプリカは赤・黄を1/4個ずつ使うとより豊かになります。

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に
スタッフに
お声掛け下さい

