

## ビタミン C の必要量

(2007 年 1 月放映)

県立広島大学大学院教授

薬学博士 三羽信比古

ビタミン C の 1 日の所要量 ( 100mg ) を摂取するために、  
リンゴ : 14 個、 みかん : 4 個、 いちご : 7 個、 キャベツ : 5 枚  
ジャガイモ ( 電子レンジ ) : 2 個、 ホウレンソウ ( 茹で ) : 2 束半

ビタミン C は、寒さによるストレスで摂取量の半分が失われる。これが不足すると、  
風邪をひいたり、皮膚が弱ったり、ガンの芽を招きやすくなる。

ビタミン C は、寒さ ( ストレス ) を受けると副腎で “ コルチゾール ( 抗ストレスホルモン ) ” というホルモンが作られるが、ビタミン C が身体の中で最も多いところは脳と白血球と腎臓であるので、 “ コルチゾール ” が作られるときにビタミン C が目減りしてしまう。 “ コルチゾール ” は、糖を新しく作ることで寒さに対抗するホルモンであると言える。

### ビタミン C の弱点

- \* 熱に弱い    \* 水に弱い    \* 空気に弱い ( 酸化しやすい )
- \* 体内での消耗が早い    \* 身体から排泄されやすい

ビタミン C を効果的に摂るには

- \* 食材選び                      \* 食べるタイミング
- \* 食べ合わせる食材    \* 調理法                      などが大切

吸収されにくい、壊れやすい、排泄されやすい

酸化型ビタミン C を酸化されにくいスーパービタミン C に変換させる。

ビタミン C はピュアな状態で摂ると分解されやすい。

この冬必須のビタミン C 優良 3 食材は :

### 1 レモン

レモンのビタミン C は、レモンに含まれるリモネンやシトラ - ルなどによってビタミン C の分解・酸化を抑え、細胞内で有効に働く。ブドウ糖が少なく吸収率が高い。

レモンのビタミン C は、肥満を予防・改善する。

レモンに含まれるビタミン C の健康効果を高めるには、寒天と一緒に摂る。

(空気に触れるとビタミン C は壊れやすいので、寒天に閉じ込めることでビタミン C が安定化する。・・・レモン寒天)

ビタミン C は、細胞の中に入らないと DNA を守れない。ビタミン C を細胞の中に送り込むには、細胞膜にあるビタミン C 輸送体 (トランスポ - タ - ) と結合することで細胞の中に送り込まれる。

ブドウ糖があるとビタミン C は入り込めないで、酸っぱい形で摂ることが必要である。これによって、肥満予防・改善に役立つ。

レモン寒天に含まれるビタミン C の健康効果を高めるには、“ L - カルニチン ” を含む食材と一緒に摂ると良い。

“ L - カルニチン ” は、脂肪を燃焼させる効果がある。細胞の中のミトコンドリアで脂肪が燃焼されるが、“ L - カルニチン ” は脂肪をミトコンドリアに運ぶ役目をする。ミトコンドリアは細胞の中に約 1000 個存在している。

#### L - カルニチンを多く含む食材

牛、 鰹の刺身、 ラム肉

レモンによる肥満の予防・改善効果

- \* レモン寒天は 1 日 50 g を食後に摂る。
- \* これを、 L - カルニチン (ラム肉・牛肉・鰹など) を多く含む料理の後に摂ると効果的である。
- \* 4 人分でレモン 2 個位を絞っておき、寒天を煮溶かして冷めるときに搾り汁を加える。

## 2 ユズ

ユズのビタミン C は、ユズに含まれるビタミン P の働きによってビタミン C の体内残存時間が 2~3 倍高められ、血管や皮膚などに有効に働く。

これによって血管壁が強化されて脳卒中を予防し、シワの抑制効果が期待できる。脳卒中予防・シワの抑制に役立つユズの健康効果を高めるには、果汁と果皮を一緒に摂ると良い。

お勧め：ユズ皮入りドレッシング、ユズ皮のなます

柑橘類の部位別ビタミン P 含有量 (100g 中)

果皮：約 170mg、スジ+袋：約 20mg、 果肉：10 約 mg

果皮は紫外線をあびるので、活性酸素による被害を防御するためにここにビタミン

P を貯め込んでいる。

脳卒中予防・シワの抑制に役立つユズの健康効果を更に高めるには、**コラーゲン**を含む食材と一緒に摂ると効果的。

お勧め料理：カレイの煮凝り、牛すじ煮、手羽先から揚げ

ユズによる脳卒中予防・シワの抑制には、

\* ユズは1日半個（果汁と10gの皮）

\* コラーゲンを多く含む食材（カレイ・牛スジなど）と摂ると効果的

### 3 ピーマン（赤黄緑）

ビタミンCとビタミンEは、良きパートナーと言える。

身体の中には水っぽい部分と脂っぽい部分と大きく二つに分かれるが、ビタミンCは水っぽい部分を守り、ビタミンEは油っぽい部分を守る。その両方を含んでいるのがピーマンである。特に赤いのが、ビタミンC・Eが断トツに多い。

ピーマンのビタミンCは、ピーマンに含まれるビタミンEが脳神経に栄養を送る細胞を活性させ、脳神経を元気にする。ピーマンのビタミンCは脳神経を強化し、認知症を予防する。

赤ピーマンのビタミンCは、加熱しても効果は変わらない。また、切り方は縦切りがよい。縦切りだとビタミンCが漏れにくい。生で食べる時は、輪切りにして繊維を切った方がよい。ただし、あまり細かく切りと水道水で洗うとき次亜塩素酸でビタミンCが壊れるので適度に細かく切る。

一方、モズク、メカブ、コンブには、フコイダンというがん細胞を直接殺す多糖類、シュガーがたくさん連なったものが入っている。ネズミにガンを移植すると20日位で死んでしまうが、フコイダンを与えると若干の長生きをする。フコイダンとビタミンCの複合体を与えると、ネズミはより持ち堪えて長生きするという結果がでてくる。今まで抗ガンキノコ・アガリクスなどは、免疫を強化してガンを叩くというものだが、フコイダンとビタミンC複合体を与えると、ガン細胞を委縮させて殺してしまうという結果が得られている。

このため、この両者を同時に摂取することが良いとされている。

赤ピーマンの健康効果を高めるには、海藻類（モズク・メカブ・コンブ）は細かく切って煮出すと効果的。

メカブなどは岩にたたきつけられ、傷がつくそこから病原菌が侵入しないようにこのフコイダンという物質を分泌して身を守る。従って煮出すと効率よく成分が抽出される。

- \* 赤ピーマンは、認知症予防・ガンの芽を摘み取る。
- \* 赤ピーマンは1日1個半を朝・昼・夕の3回に分けて摂る。  
(加熱する時はタテ切り。生で摂る時は輪切り)

ガンの予防に、海藻類(モズク・メカブ・コンブ)50gと一緒に摂る。この際、海藻類は細かく切って煮る。

お勧め料理：コンブ佃煮、メカブみそ汁、モズクス-ブ