

寒さで欠乏するビタミン C を体内に

東京農業大学教授
農学博士 高野克己

体内にビタミン C を十分満たし、その働きを高める最新の摂取の仕方を紹介する。

- * **注目情報 1** : 寒さなどの外的ストレスにさらされると、体内で 1500mg しか蓄えることができないビタミン C が大量に排泄されてしまう。

つまり、寒い今年の冬はビタミン C が欠乏しやすく、冬になると招きやすい病気や不調を予防するビタミン C の下に掲げる 40 種類もの多彩な働きを活かすことができなくなる。

- ・ 寒冷抵抗力を高める
- ・ ウイルスを不活性化
- ・ 発ガン物質生成を抑える
- ・ ガンの芽を活性化
- ・ 抗腫瘍作用
- ・ 活性酸素を消去
- ・ 免疫物質の産生を促し活性を高める
- ・ 殺菌作用
- ・ 血液の溶解活性を高める
- ・ 悪玉コレステロールを減らす
- ・ 善玉コレステロールを増やす
- ・ 鉄の吸収を高める
- ・ 鉄を含むタンパク質の生成と代謝
- ・ カルシウムの吸収と代謝
- ・ 骨代謝や骨芽細胞の分化・増殖
- ・ 抗アレルギー作用
- ・ 中性脂肪を減らす
- ・ 血圧の上昇を抑える
- ・ 抗ストレスホルモンの生成と維持
- ・ インスリン様の血糖低下作用
- ・ 糖の代謝
- ・ コラーゲンの生成と維持
- ・ 脳の神経伝達物質の生成促進
- ・ アミノ酸の代謝
- ・ メラニン生成を抑える
- ・ 葉酸の代謝
- ・ カルニチンの生成
- ・ 抗炎症作用
- ・ 尿酸低下作用
- ・ ミネラル吸収促進作用
- ・ 利尿作用
- ・ 鎮痛作用

- * **注目情報 2** : 1 日の時間帯によって、ビタミン C の排泄量に大きな差があることが判った。

つまり、ビタミン C を体内に十分満たし働きを高めるには、朝・昼・夜それぞれの時間帯で適量を取り分けることが重要となる。

尿中のビタミン C 排泄量は 12 時頃がピーク(50mg 位)で、午後 6 時頃はその半分

(25mg 位) に減少する。そこで、1日に 100mg 位摂っておれば通常の生活には差し支えないだろうと言われている。

- * ビタミン C を体内に充分満たし働きを高めるには、
1日 100mg 以上のビタミン C を、
朝 5 : 昼 3 : 夜 2 の割合で摂り分ける。
50mg : 30mg : 20mg
さらに効率良く体内へ吸収し、働きを高めるには摂り方に工夫が必要となる。
朝、ビタミン C を効率よく体内へ吸収させて働きを高めると、特に血管を柔軟にし、血液を固まりにくくして脳卒中や心筋梗塞を予防する効果が高まる。
- * **注目情報 3** : 血清ビタミン C の量が少ない人は、多い人と比べて午前中に発症しやすい脳卒中の危険度が 2.4 倍になった。
- * 朝、摂るとビタミン C を効率よく体内へ吸収させ働きを特に高める食材は、
果物類・・・中でもお勧めは**柑橘類**
果物は生で食べるので、消化酵素が含まれておりビタミン C もたくさん摂れるので体に良い。
もう 1 つ、かんきつ類には**ビタミン P** が含まれ、これによってビタミン C の吸収が促進される。
- * **注目情報 4** : かんきつ類にはビタミン C とビタミン P が両方多く含まれており、同時に摂るとビタミン C の体内吸収が高まり、血管を柔軟にし、脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化を予防する効果が高まる。

ビタミン P は袋やスジに果肉の 50~300 倍も含まれているので、袋・スジも一緒に摂ること。

[注意] : カルシウム拮抗剤を服用している人は必ず医師に相談すること。

- * 昼間、ビタミン C を効率よく体内へ取り込んで働きを高めると、白血球が活性化され、さらに日中発生しやすい活性酸素の害を抑えて、風邪、インフルエンザ、ガンを強力に予防する。
ビタミン C の効果はいろいろある。白血球は細菌やウイルスを攻撃して殺してくれるが、その役目がおわると活性酸素が正常な細胞を攻撃する。しかしビタミン C があると、白血球の働きを助けると同時に活性酸素にも作用して細胞に対する攻撃を阻止し

てくれる。

ビタミン C の投与による風邪の発症への影響

	ビタミン C	10 日後の発症者数
健康な人 140 人	なし	80 人
健康な人 140 人	1 日 1 g 投与	28 人

この 1 g は多いようだが、実験で結果をみるために多く使用している。普通はサプリメントなどで大量に服用しない方が良く、普段の食事から摂るのが一番良い。

風邪やインフルエンザ、ガン予防に効果的なビタミン C を効率よく体内へ吸収させ働きを特に高める食材は、**野菜類**
野菜の中には“フラボノイド”が含まれており、これによりビタミン C の作用を長引かせることができる。
ちなみに、「ビタミン C のみ」を 1 とすると、「ビタミン C + フラボノイド」では持続力は 5 倍になる。

* 昼食の野菜類の調理法は、炒めるのが良い。

なぜなら、炒めるのがビタミン C の残留が一番多い。

炒める-----約 80%

ゆでる-----約 60%

煮る-----約 60%

ビタミン C は水溶性なので、茹でたり煮たりすると、水の中に出てしまう。炒めるとビタミン C を閉じ込めることができる。

炒めた野菜類をそばの具に使うと、更にビタミン C を効率よく体内へ吸収させ、働きを高めることができる。

お勧め料理…… 野菜のあんかけそば

ソバの中には“ルチン”が含まれ、これが“フラボノイド”の作用を高めてくれる。野菜を炒めると野菜には脂溶性の抗酸化性物質である“カロテン”とかビタミン E が含まれ、相乗的に作用して効果を高めてくれる。

* **注目情報 5** : ソバに多く含まれる“ルチン”は、ビタミン C の吸収を高め、活性酸素の害も強力に抑える働きがある。

夕食にビタミン C 20mg を摂り、効率良く体内へ吸収させて働きを高めると、胃腸の働きが向上し、美肌効果や肥満予防効果が高まる。

* 吸収されなかったビタミンCは、腸で善玉菌を増やしてくれる。そのため、ビタミンCを多く摂ると腸内環境を良くしてくれる。

それに、脂肪を燃やす“カルニチン”という物質が出てくる。これにより肥満の予防になる。

* ビタミンCを効率よく体内へ吸収させ働きを特に高める食材は、**イモ類**

腸内善玉菌増加実験の結果（人で8週間実施）

● 腸内の善玉菌の増加率の比較

- ・ ビタミンC-----37%
- ・ 食物繊維-----39%
- ・ ビタミンC+食物繊維-----68%

イモ類のビタミンCの損失を防ぐ調理法は、**揚げる**

● さつまいもの調理別ビタミンC残存率

- ・ 揚げる----- 96%
- ・ 蒸す----- 74%
- ・ 煮る----- 70%

* イモ類のビタミンCを更に効率良く体内へ吸収させる働きを高めるには、さつまいもとりんごを合わせて揚げる。

お勧め料理……さつまいもとりんごのかき揚げ、又は大学芋

* リンゴ摂取（3週間摂取後）による血中ビタミンC量の変化を見たら、34%増加した。