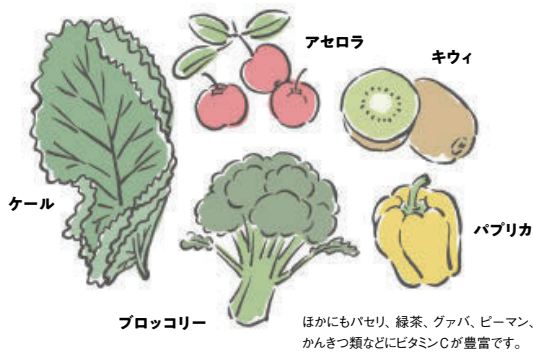


## 野菜やフルーツにはビタミンCが豊富なものが多い

ビタミンCは青菜やアブラナ科の野菜、かんきつ類などに豊富に含まれています。加熱調理によってこわれてしまうので、できるだけ新鮮な旬の野菜・果物を生で食べることが理想です。ただし、土壌や栽培法の変化によって、野菜に含まれる栄養価自体、昔に比べて減っているの、サプリメントで補給してもよいでしょう。その場合は一度にまとめてとるよりも、朝晩に分けてそれぞれ1g程度を目安に、体調に合わせて増減することをおすすめします。

ビタミンCを多く含む食材 (食品成分表データベースより)



満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。吉林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急復興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開院。この分野のバイオニアとなる、著書「食べる投資」が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS  
がスタート!

## 免疫力を上げる食事術 vol.8

満尾 正先生  
に聞く

病気になる前に健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事で必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

### 「免疫力を上げる栄養」 ビタミンC

## 「ビタミンCは免疫力や血管の健康維持に不可欠です」

酵素の活性化、ストレスと闘う緊張感をもたらし神経伝達物質であるノルアドレナリンの合成促進、鉄分やミネラルの吸収促進、免疫の活性化など多岐にわたります。また、ストレス反応をコントロールするコルチゾールというホルモンを分泌する副腎皮質や、眼球内にも多く含まれることから、これらの臓器でも重要な働きを担っていると考えられます。

**水溶性ビタミンは**  
**こまめに補給を**

犬や猫は体内でビタミンCをつくり出すことができませんが、人間をはじめとする霊長類は体内でビタミンCをつくることができます。そのため食品から定期的に補給する必要があります。ゴリラはせつせと木の葉を食べる人間よりはるかに多いビタミンCを補給しています。その量は体重換算すると人間の成人で、一日3〜4gと推定されている計算になります。水溶性ビタミンであるビタミンCは、摂取後3〜4時間で体外へ排出されてしまいます。このため、こまめに補給することが大切です。ストレスの多い現代社会において健康維持に不可欠でありながら、不足しがちな栄養素でもあります。特に野菜・果物不足を感じている人などは積極的にビタミンCを補給しましょう。

「風邪予防にビタミンC」ということは、存じの人も多いでしょう。ビタミンCは多忙な現代人に不足しがちな必須ビタミンの一つです。

**免疫力を維持し**  
**ウイルス感染予防に役立つ**

風邪の予防にビタミンCが役立つことは1980年代から広く知られていますが、近年の研究でも、毎日ビタミンCを摂取していると免疫力を維持し、ウイルス感染の予防につながる事が確認されています。

また、血液中のビタミンC濃度が高いほど死亡率が低い傾向があるという報告もあります。この研究では、ビタミンC濃度によって全体を4つのグループに分けて調べましたが、最も濃度が高いグループは最も低いグループに比べて全死亡率が25%低下。また、脳血管障害で28%、がんが28%、心臓疾患で35%死亡率が低下しました。

**皮膚や血管の健康、**  
**ストレス対策にも重要な役割が**

ビタミンCの働きとしては、コラーゲン線維の合成を助け、皮膚や血管を健康に保つほか、活性酸素の除去などが知られていますが、そのほかにも肝臓の解毒

**岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」**

ペットボトル飲料にビタミンCが入っているから大丈夫!と思ってしまう方がいます。ビタミンCを入れるのは、栄養強化ではなく、自らが身代わりになって酸化することによって飲料の色や味を保つ、酸化防止剤としての役割が目的です。ストレスや美肌のためにも絶対必要なビタミンC。私達は自らの力では作れませんが、食べ物から毎日しっかりと摂りたいですね。

岩城紀子さん... テレ東「カンパリア高層」に出演されたアンチエイジング代表取締役 百貨店などの1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。



### 血管の健康を保つにも ビタミンCが重要

ビタミンCは人類の歴史で最も古くから注目された栄養素です。15世紀半ばから始まった大航海時代に、船員たちが原因不明の出血に悩まされる「壊血病」が多発したのですが、原因は長い間不明のままでした。1920年ごろになってようやく、ライムなどのかんきつ類をとると、この症状が起らないことがわかりました。この謎の背景は、ビタミンC不足から血管壁にあるコラーゲン線維の合成が不十分になり、血管がもろくなって出血しやすくなったということでした。血管を強くしなやかに保つためにも、ビタミンCは不可欠なのです。