

試してみたい「チュアブルビタミンC」

ビタミンCはよく知られたビタミンです。16～18世紀のヨーロッパの大航海時代に長い間航海が続く中で、多くの船員たちが「壊血病」で大量の出血を起こし、疲労と体力消耗、腎機能障害で死亡しました。その時、ある海軍医がオレンジ2個とレモン1個を食べさせて病状から回復させた話は有名ですね。そして20世紀になってそれがビタミンC効果と証明されました。

ビタミンCは化学名でアスコルビン酸と呼ばれ、様々な効果があります。風邪に効果があるとか、美白効果があるとか、老化防止に良いとか、そして今では「高濃度ビタミンC点滴療法」でがんの治療にも使用されています。

さて、私たちの身体を構成している蛋白質の約1/3はコラーゲンで出来ています。コラーゲンは、しなやかな弾力ある血管を保ち、お肌の潤いや張りを保ち、肘や膝などの関節の軟骨はクッションの役目を持っています。しかしコラーゲンを含む食品を食べても、そのまま体内でコラーゲンとして利用されるのではなく、蛋白質の最小単位のアミノ酸まで分解された後、再度コラーゲンとして合成されます。そのコラーゲンの再合成にビタミンCが必要となります。

ビタミンCは野菜や果物全般、イモ類に多く含まれていますが、水溶性なので水にさらし過ぎないこと、空気中の酸素で酸化し易く、熱にも弱いので新鮮な物を手早く調理することに注意が必要です。

シミやそばかすは、紫外線により皮膚にメラニン色素が沈着して起きます。ビタミン

Cはメラニン色素を作り出す「チロシン」という物質を抑えて、メラニン色素の沈着を防ぐ働きがあります。そして抗酸化作用のあるビタミンEやトマトやほうれん草など緑黄色野菜に多いカロテノイド(ビタミンA)を補う事によってビタミンCの効果によりパワーアップします。

ビタミンCは一度に大量に摂取しても、2～3時間後には体外に排泄してしまいますので3度の食事や補食で毎回接種する必要があります。その他に喫煙によりタバコの有害物質でビタミンCが消費されます。また、紫外線、睡眠不足、ストレス、偏食、運動不足などで活性酸素が体内に発生し、お肌の細胞を酸化させてダメージを与えてしまいます。

ビタミンCの推奨量は大人で1日100mgとされていますが、これは壊血病にならないための最低量です。日本人の食事摂取基準(2010年版)では「サプリメントで1日1g(1000mg)以下」とされています。ビタミンCは一度に多く摂り過ぎた場合、腸管から吸収できず下痢を起こしてしまいますので少量を頻回に摂取する方が良いとされています。

当院で準備しています「チュアブル(噛んで食べる)ビタミンC」は、1個200mg含有のビタミンCで、虫歯菌の餌にならないキシリトールを使用しています。乳幼児は1日3個、小学生は4個、中学生から大人は5個が適量でしょう。特にアトピーなど皮膚にトラブルがある患児や風邪の予防にはお勧めです。(たまなは)