

すこやかカレンダー特別号 その2

ビタミンCを上手に摂る方法

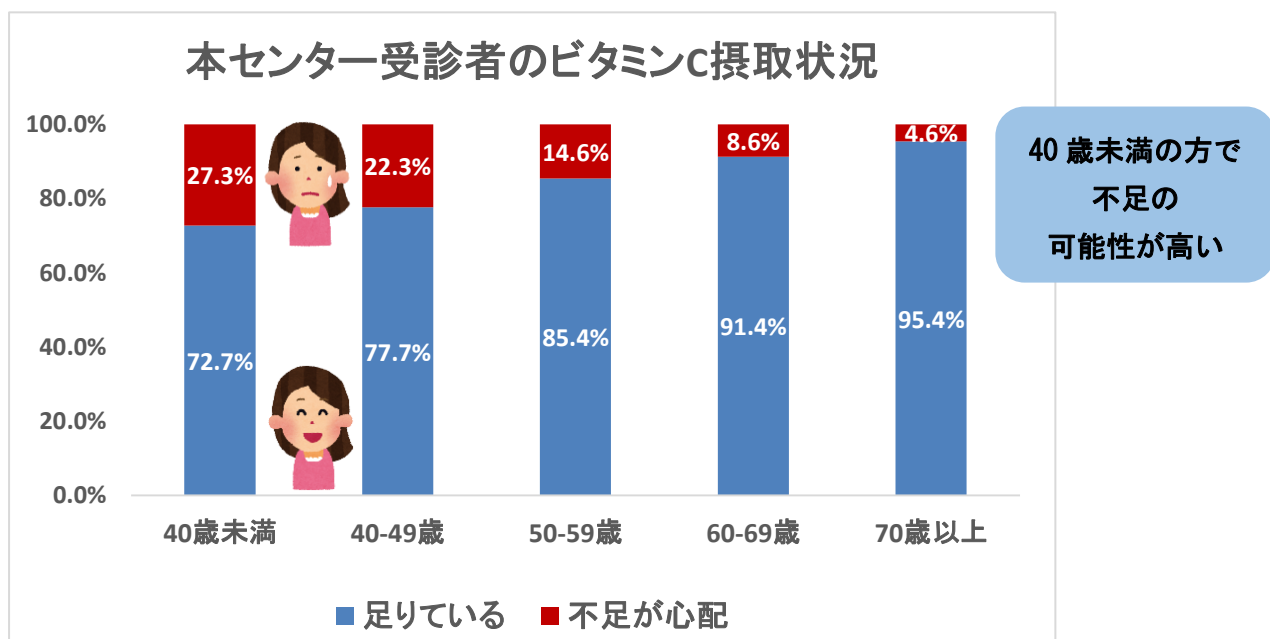
- 1日に100mgのビタミンCを摂りましょう！

コロンブスやヴァスコ・ダ・ガマが活躍した大航海時代、船員たちはビタミンC欠乏による壊血病に悩まされていました。しかし、壊血病の予防に必要なビタミンCはわずか6~12mg/日。現代の普通の食事でも、壊血病を患うことはまずありません。一方現代では、ビタミンCの摂取には動脈硬化などの原因となる、体内の酸化を防ぐ作用と、心臓血管系の病気の予防効果が期待されています。これらの作用が期待できる量として、厚生労働省が作成した「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、**1日100mg**のビタミンCを摂ることが勧められています。



- 40歳未満の方で、ビタミンCの不足が懸念されています

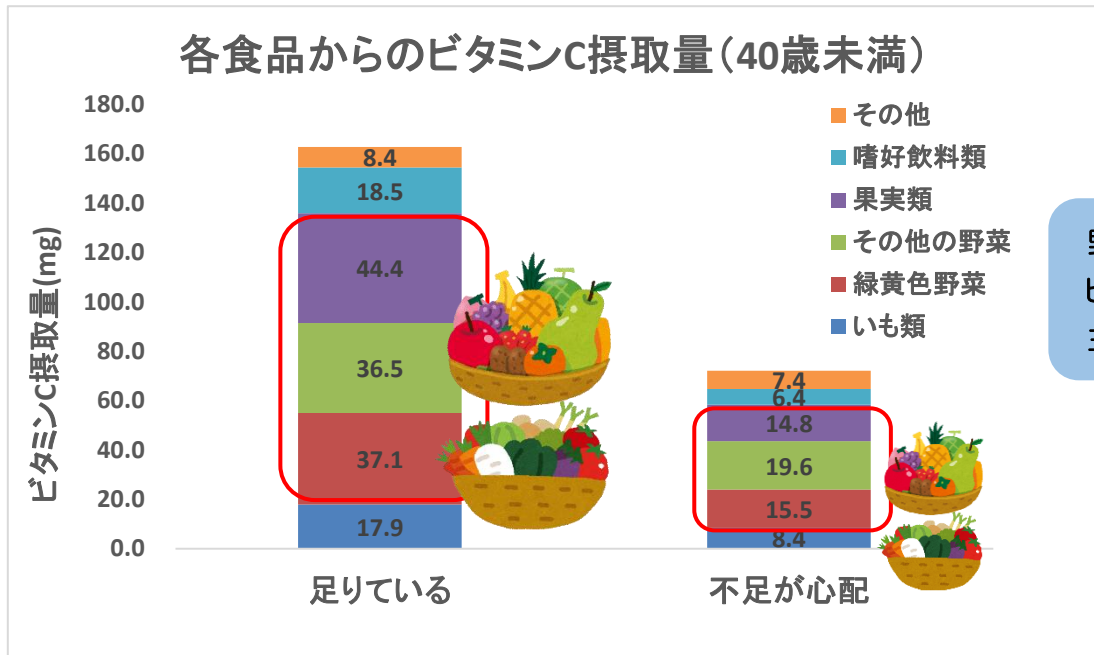
下のグラフは、本センター受診者のビタミンCの摂取状況を男女一緒に集計したものです。ビタミンCがほぼ足りている人（1日およそ100mg摂取できている人：青色部分）、不足が心配される人（1日およそ100mg摂取できていない人：赤色部分）のパーセンテージを示しています。このグラフから、40歳未満の受診者では、ビタミンCの不足が懸念される方が他の年代に比べて多いことがわかります。一方、70歳以上の受診者では、不足が懸念される人はほとんどいません。70歳以上の大部分の人は現在の食べ方を継続すればよいと言えます。



※このグラフは、2015年1~4月に本センターで人間ドックを受診した方を対象に実施した、お食事の摂り方についての調査に基づいて作成しました。詳しくは前号のすこやかカレンダー特別号をご覧ください：<http://dock.luke.ac.jp/data/HealthCalendar/49/sukoyakaSpecial.pdf>




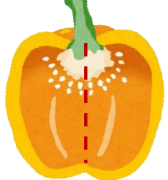


● 野菜や果物からビタミンCを摂りましょう！

ビタミンCを補うには、何を食べたらよいのでしょうか。下の図は、ビタミンCが不足している方が多い40歳未満の人たちのなかで、①ビタミンCが足りている人たちと②不足が心配される人たちのビタミンCの摂取源を比べたものです。この図から、①足りている人たち、②不足が心配な人たちのどちらも、摂取するすべてのビタミンCの70%以上を野菜と果物から摂っていることがわかります。ビタミンCの不足が心配される方は、野菜や果物をもう少し多く食べてみましょう！



ビタミンCの不足が心配な人では、ビタミンCの摂取量の平均値が70mg/日程度でした。1日100mg摂るために、**あと30mgのビタミンCを摂りたいところです**。下に、食べやすい野菜・果物の量と、そこに含まれるビタミンCの量を示しています。上手に組み合わせさせて食べてみましょう！

1回に食べる野菜・果物に含まれるビタミンC (mg) の量の例

| | | |
|--|--|---|
|  ゆでブロッコリー 2切れ (20g) ビタミンC 10.8 mg |  トマト 小1/2個 (60g) ビタミンC 9 mg |  いちご 小5粒 (40g) ビタミンC 24.8 mg |
|  黄パプリカ 大1/4個 (30g) ビタミンC 45 mg |  枝豆 18さや (50g) (37粒: 25g) ビタミンC 3.8 mg |  みかん 小1個 (80g) ビタミンC 25.6 mg |

ただし、食べれば食べるほどよいわけではないことに注意してください。例えば、果物の食べ過ぎはエネルギーの摂りすぎにつながり、肥満の原因になる可能性があります。