



(地域への情報発信と連携 1.2.1 機能 栄養管理 2.2. 17 機能)



ビタミンCってどんな栄養素？



ビタミンCは「美肌効果がある」、「風邪の予防に良い」と言われていますが、
どんな栄養素か知っていますか？

★ビタミンCの主な役割★

・コラーゲンを合成する

皮膚や粘膜、骨などを構成するタンパク質であるコラーゲンを合成します。

→美肌効果あり！

・鉄の吸収を助ける

血液を作るのに必要な鉄の吸収を助け、貧血予防の効果があります。

・免疫機能を高める

ウイルスや細菌から体を守る免疫機能を高め、抵抗力の低下を防ぎます。

→風邪予防に効果あり！

★ビタミンCを多く含む食品★

果物

柿やアセロラ、オレンジやグレープフルーツなどの柑橘類。(また果汁入り飲料や濃縮還元ジュースにも含まれています。)



野菜

赤ピーマン、ブロッコリーなどの緑黄色野菜。(特に緑黄色野菜に多いですが淡色野菜であるカリフラワーにも多く含まれています。)



いも類

じゃがいも、さつまいも



成人男女のビタミンC推奨量は、100mg/日とされています。

100g中のビタミンC含有量は、

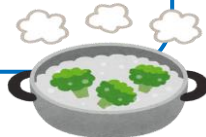
オレンジ **60mg**、茹でたブロッコリー **54mg**、焼いたさつまいも **23mg**

とされています！



★ビタミンCを摂取する時の注意点★

ビタミンCは**水溶性**であるため、ゆでる、煮るなどの調理操作により、ゆで汁や煮汁に成分が溶出してしまいます。また水に漬けている時間や加熱時間が長いほど、ビタミンCの**損失は大きくなります**。



ビタミンCの損失を小さくするために

- ・炒める、揚げる(水を使わない調理操作)
- ・電子レンジを利用する(短時間で加熱)



(参考文献) 基礎栄養学 出版 化学同人 坂井堅太郎 編

水の都記念病院では入院患者様・外来患者様を対象に栄養指導、また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

臨床栄養部