

ビタミンCの必要量

ビタミンCの必要量

市川治療室 No.119/2001.03

ビタミンCの摂取倍に 厚生省が栄養所要量を改定

厚生省は四月から、国民が健康を保つ上で標準となる栄養素の摂取量を示す「日本人の栄養所要量」を5年ぶりに改定する。

…ビタミンCには上限が設定されず、さらに欠乏症予防の観点より、現行の日量50ミリグラムから100ミリグラムに25年ぶりに引き上げられることになった。

米国でもビタミンCの所要量引き上げの動きがあり、このほど米国国立衛生研究所（NIH）のマーク・アラン・レビン博士が来日、ビタミンCの最新研究報告を行った。

レビン博士は、1992年にライナス・ボーリング・サイエンティスト・オブ・ザ・いやー、99年には米国栄養学会でグレース・ゴールドスミス賞を受賞するなどビタミン研究の国際的な権威。

レビン博士はビタミンCの標準摂取量について結晶中の安定濃度や細胞内の安定濃度、尿排出などの判定基準から考察、さらにコラーゲン合成やカルニチン精製などで使われる各種酵素がビタミンC依存酵素であることなど生化学分子機能とビタミンCの濃度の関係も紹介して「…一日数回に分けて200ミリグラムのビタミンCの摂取が望ましい」と主張した。

講演会では元国際フリーラジカル学会会長で、東大先端科学技術研究センターの二木鋭雄教授も特別講演。

ストレスや過酸化物質、たばこなどに誘発されて発生し、疾病や発ガン、廊下などにつながるフリーラジカルに対抗する高酸化物質としてのビタミンCの役割について「例えば血中にビタミンCがあるときには資質の酸化がほとんど起こっていない。ビタミンCが資質の酸化を修復している」と説明した。

上記は2000年3月31日（金）に産経新聞に載っている記事です。

ビタミンCの化学名はアスコルビン酸といい、「ア」は抗、スコルビン（スコルブート）は壊血病の意味ですからアスコルビン酸＝ビタミンCは抗壊血病（壊血病を予防する酸）ということになります。

ビタミンCの栄養所要量は壊血病にならない量（一日10ミリグラム）に安全圏（率）を考慮し5倍の量が決められましたが、その量は国により違っていています。その根拠が確固としたものではないということでしょう。

各国の奨励している必要量

ロシア	ルーマニア	アメリカ・スウェーデン	オランダ	イギリス・カナダ
100~130mg	85mg	60mg	50mg	30mg

生後10ヶ月の乳児を除くと人はビタミンCを作れませんが、動物（サルを除く）は肝臓でビタミンCを作っています。

動物のビタミンC合成量（1日）（体重60kgの成人に換算・1,000mg=1g）

イヌ	ネコ	ウサギ
100~4,900mg	100~2,400mg	300~13,500mg
ヤギ	ラット	マウス
900~11,400mg	1,100~11,900mg	800~16,500mg

Dr. ロジャー・ウィリアムス（生化学者・1976年ノーベル賞受賞）はビタミンCについて

「若いモルモットが元気であるために必要なビタミンCの量は 壊血病予防に必要な量の少なくとも200倍量を必要とする」

リチャード・カニン氏（サンフランシスコ在住・医師）は動物が生成するビタミンCの量からヒトに必要な量を換算してその著書に次のように書かれています。

「犬・猫・ラット・マウスなどは自ら自分のためにビタミンCを合成するが その量を人間に換算してみると一日辺り7~19gにも達する」

ビタミンCは合成品も天然品もその効力においては同じです。
