

ビタミンの「質と量」

ビタミンの「質と量」

市川治療室 No.74/1996.10

『必要量』

例としてビタミンC

ビタミンCの必要量は体重に比例します。
ヒトは体内でビタミンCを作ることができませんが、多くの哺乳類にはそれができます。

そこで体重が人間の100分の1の動物で一日のビタミンC合成量を調べて、それを100倍するという動物実験から
体重70kgの人間のビタミンC一日必要量は2g~13gという数値が得られました。

必要量に幅があるのはストレスがあるとその強さに応じてビタミンCの生産量が増すからです。

ストレスの度合い、妊娠時・成長期・更年期・病気からの回復期や、
加齢とともに腸壁でのビタミンC吸収や細胞への取り込みが低下することなどを
考えると人間が必要とするビタミンC量は一日最低2g(2000ミリグラム)とするのが無難です。

『良質度』

例としてビタミンC

アスコルビン酸(ビタミンCの化学名)にはD型とL型の二種類があります。
野菜や果物に含まれているのはL-アスコルビン酸で、この型(L-アスコルビン酸)がビタミンCです。

合成品でも天然品でもL-アスコルビン酸で、ある限りどんな点でも区別することはできません。

天然物(たとえばイチゴ・レモン)から抽出したビタミンCも工場で合成されたビタミンCも
L-アスコルビン酸であれば違いはその原料のみで体内での作用にはまったく同じということです。

市販されているビタミンCは例外なしに合成品です。
天然物からL-アスコルビン酸を抽出するのは労が多く高価になるばかりだからです。

例としてビタミンE

ビタミンCと異なり、ビタミンEはその質が問題になります。

化学名でトコフェロールといわれるビタミンEは
アルファ(α)・ベータ(β)・ガンマ(γ)・デルタ(δ)の四種類に大別されます。

天然ビタミンEの構造はd型で「d- α -トコフェロール」と、
合成した場合はL型のもので「d l- α -トコフェロール」と表示されます。

最近、次のような研究発表により
ビタミンE本来の作用は天然のd- α -トコフェノールのみに限られることが理解されました。

『ビタミンEは α 型でも γ 型でも同じように小腸から吸収される。
そして一部は抹消組織へ、残りは肝臓へ届けられる。』

肝臓にはd- α -トコフェロール(天然ビタミンE)と強い親和力を持つタンパク質があり、
このタンパク質がビタミンEを識別・選択する。

このタンパク質により選択されるビタミンE(d- α -トコフェロール=天然ビタミンE)のみが
肝臓から組織へ輸送され、 γ 型などは胆汁へ出される(捨てられる)』

天然ビタミンEと天然型ビタミンEや合成ビタミンEにはその作用に大きな差があります。

最近では10年前には考えられない程、ビタミンの摂取を奨励する研究発表・記事が増えています。

ビタミンが健康管理・回復に必要な理由は酵素の活性や活性酸素の除去
という点ですが、これからは更に摂取するビタミンの「質と量」を考慮すべきでしょう。