## 運動・リハビリと栄養…その２

市川治療室 No.100/1999.06

### 足りてます？ビタミンＣ

・・病気予防へ注目集まる・・所要量、米国では増やす見込み・・特製ドリンク、試合で活躍・・

５月１１日（火）の朝日新聞に上記のような見出しで
ビタミンＣに関する以下のような記事が掲載されていました。

『ビタミンＣが欠乏すると壊血病の恐れがあり、
厚生省の定める所要量は壊血病の予防や健康の保持・増進に必要な量だ。
この量は国によって異なる。
・・・現在、改定作業が進んでおり、（所要量は）増量される見込みだという。

・・・米国では、１９７０年代に風邪の予防効果が報告されたのをきっかけに、
ビタミンＣの病気予防について数々の研究が進んだ。
特に、ガン、心臓病などの生活習慣病の引き金になる活性酸素の害を押さえる。
抗酸化作用が期待されている。環境ホルモンなどの解毒作用を唱える学者も出てきている

・・・サッカーＪリーグの柏レイソル（千葉）の選手達は、試合前、ハーフタイム、試合後に
『ビタミンＣドリンク』を飲む。チームドクターの平石貴久さんの持論「運動選手は試合中に強いストレス
を感じる。ビタミンＣはストレスでなくなりやすいから、補給が大切」採り入れた。

・・・平石さんは、『スポーツ選手は激しい運動の連続によって体内で細胞を傷つける物質
フリーラジカルにさらされやすくなる。これを抑える抗酸化物で保護しないと、
肉体を弱らせ、ひいては短命にもつながる」と説く。

ビタミンＣだけでなく、抗酸化作用に富むビタミンＥ、ベータカロチンの摂取も大切だという。
「常に補給が大切。
五時間運動する選手は、三千ミリグラムのビタミンＣが必要だと考えています」とも話す。

・・・