

ビタミンCについて

ビタミンCについて

市川治療室 No.20/1991.11

ビタミンCはその酸っぱい味でよく知られているビタミンです。

以前はビタミンCの不足=壊血病としか考えられていませんでしたが、最近ではインフルエンザ・風邪の予防・回復から、老人性痴呆や成人病全般の予防・回復などまで病気全般に関わることが理解され出してきました。

1. ビタミンC

化学名をアスコルビン酸と言います。アスコルビン酸とは「壊血病を防ぐ酸」という意味です。

2. ビタミンCの主な働き

鉄分の吸収を助ける、脳や神経の働きを向上させる、公害物質・薬物の解毒、アレルギー改善、ストレスの回復、シミの予防、疲労回復、インターフェロン生産・免疫力高進、メラニン色素生成抑制、成長（身長が伸びるのに役立つ）、床ずれの予防・回復、その他

3. ビタミンCが不足すると

毛細血管から出血しやすくなる、関節が痛む、筋肉・骨が弱くなる、感染しやすくなる、傷が治りにくい、ガンになりやすい、白内障になりやすい、その他

4. ビタミンCの必要量

人間とサル・モルモットを除く動物（犬・猫・豚・牛など）は自分の体内でブドウ糖を原料にしてビタミンCを生産しています。

動物が一日に生産するビタミンCの量を参考にして人間のビタミンC必要量を計算すると一日に2g以上と言われます。これは、レモンで4kg、イチゴでも4kgに相当します。また、動物実験の結果、ストレスがあると動物のビタミンC生産量は大幅に増えることが解りました。その量は人間に換算すると10g以上というのも珍しくありません。

5. 天然ビタミンCと合成ビタミンC

ビタミンAやビタミンEと異なり、ビタミンCに関しては天然品と合成品の差は無く両者はその効果などの点で全く同じです。副作用といったことも差はありません。

ですから一般に販売されているビタミンCはすべて合成品といっても間違いありません。

合成品はブドウ糖から作られます。

天然のビタミンCはアスコルビゲンという中和された形ですから酸味はありません。

6. ビタミンCに関する誤解

以前、ビタミンCに関して以下のような説がありましたが、現在ではこれらの説の間違いが確認されています。

- ビタミンCを摂取すると腎臓・膀胱に結石ができる。
- ビタミンCを摂取すると痛風を引き起こす。またビタミンCがビタミンB12を壊す。
- ビタミンCは大量に摂取しても尿に出でします。

一昔前の情報・栄養学では必要量は一日に60mg程度で良かったかも知れませんが、

生体内でビタミンCが果たす役割について得られた最新の知識では最低2000mg (2g)以上と考えられています。

7. その他

- ビタミンCを大量に摂取すると便秘は改善されます。
 - ビタミンCは中性脂肪・コレステロールを分解します。
 - ビタミンCの摂取はインフルエンザ・風邪を予防します。
 - ビタミンCの吸収率を考えると1g程度を一日に何回にも分けて摂取するのがベターです。
 - 思春期の人・高齢者・たばこをよく吸う人はビタミンCの必要量が増えています。
 - ビタミンCはビタミンE・ビタミンA・タンパク質等と一緒に摂取するほうが良い。
 - 野菜などのビタミンC含有量は、ビニールハウス栽培・農薬・保存方法・調理方法などを考慮すると昔に比べ五分の一以下になっている。
-