

## ちよつとずつサプリメント

### Vol,1 ビタミンC

興味はあるけどいまいち良くわからない、効果があるのか必要なかわからない・・・。  
そんなサプリメントについてすこしお話してみたいと思います。

ビタミンC 皆さんご存知の栄養素ですよね。多くの果物や野菜に含まれています。  
よく「レモン何個分のビタミンC」という表現がありますがそのときの「レモン1個分の  
ビタミンC」は20mgで換算されています。1日の摂取量目安は100mgです。  
一度にたくさん摂取するよりは、何度かに分けて摂取するほうが効率的に吸収できます。

効能は

- ① 活性酸素を壊して体の酸化を防ぎます（しみ、そばかすを作らない）
- ② たんぱく質「コラーゲン」の合成を助けます（コラーゲンを増やす）
- ③ ストレスに適応する為のホルモン合成を助ける（ストレスを溜めない）
- ④ 鉄の吸収を助ける（鉄剤と一緒に服用すると効きがいい）
- ⑤ 抗酸化物質ビタミンEのリサイクルを助ける（ビタミンEの効きを良くする）

などがあり、強い紫外線によるお肌へのストレスが多い沖縄の女性には力強い味方です。  
実際市販されているビタミンCサプリメントとしては大きく3種類に分かれます

○ アスコルビン酸

一般的なサプリメントに配合されているビタミンCはアスコルビン酸です

○ エスターC

体に吸収されやすいように加工されているビタミンC

PHは中性に近く、胃の刺激が少ないことが特徴です

○ アスコルビン酸パルミテート

ビタミンCのエステル体で脂に溶ける性質を持っているので従来の水溶性ビタミンC  
よりも体の外に排出されにくく、高摂取が期待できます

上記の様にビタミンCといってもいろいろあります。食事で十分に摂取する自信がない  
場合にはサプリメントで補充してみてもいいかもしれません

中級科 新垣慶朗（薬剤師）

参考文献 「サプリメント辞典」、「ビタミン・ミネラルの摂り方」