

ビタミンC 摂取の重要性

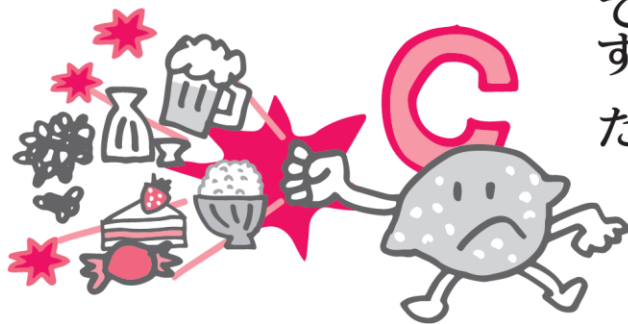


活性酸素の除去にはビタミンCが有効だといわれますが、1日どのくらいの量を摂取すればいいでしょうか。



老化の原因の
一つは活性酸素に
よる細胞の傷害

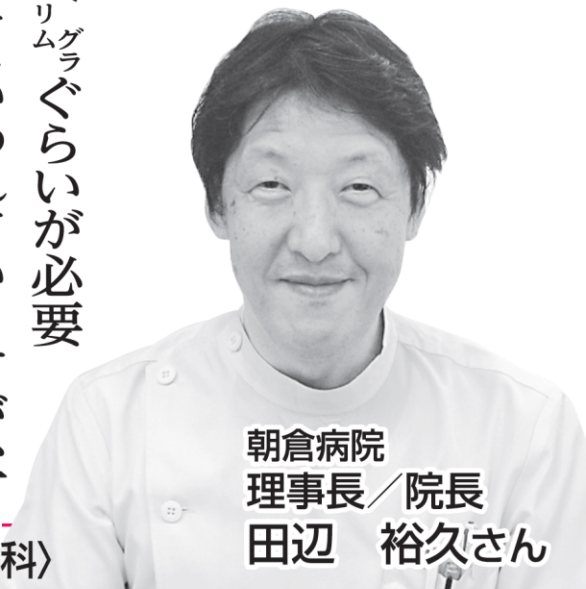
です。活性酸素は甘い物、
飲酒、大食い、ストレス、紫
外線など日常の当たり前
の行動で発生しますが、
それを効率良く除去でき
るのがビタミンCです。た
だ、活性酸素は発
生した瞬間に作
用するので、常に
体内にビタミンC
を保持して除去
できるようにしな
いと意味があり
ません。またビタ
ミンCは体内では作れず、
すぐに排出されるため小
まめに摂取することが大
切です。最近では厚生労
働省の推奨する1日100ミ
リグラムの10倍、1食当たり330



ミリグラムぐらいが必要

だといわれていますが、一
度の大量摂取やサ
プリメントだけで
は吸収が悪いため、
やはりメインは野
菜や果物です。それ
だとレモン換算で
1日10個分になり
ますが、うまく組み
合わせて、まずは半

分量から始めるのもいい
かもしれません。なお腎
機能などが悪い方は、大
量摂取が害になることも
あるので注意です。ビタミ
ンCで「老化阻C(止)」。



朝倉病院
理事長/院長
田辺 裕久さん