



# 栄養だより



平成 29 年 12 月 No. 257

由良病院 栄養科

年の瀬も押し迫ってまいりましたが、皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「ビタミンC（アスコルビン酸）」です。



多くの動物は体内でビタミンCをつくり出す仕組みを持っています。しかし、人間やモルモット、サルなどは体内でビタミンCを合成することができないため、食事から摂取する必要があります。



## 皮膚や粘膜を健康に保つ効果

人間の皮膚は、紫外線の刺激を受けるとアミノ酸のひとつであるチロシンが、シミ・そばかすの原因となるメラニン（黒い色素）に変わります。ビタミンCはメラニン色素の沈着（シミ）を防ぎます。また、コラーゲンの合成を助けてしわを防いだり、傷や火傷の治りを早くする効果もあります。コラーゲンは体をつくるたんぱく質の3分の1を占め、細胞と細胞をつなぐ働きをしています。細胞同士の結合を強くし、血管や筋肉、皮膚、骨などを丈夫に保つ働きがあります。



## 免疫力を高める効果

ビタミンCには免疫力を高めて風邪をひきにくくしたり、治りを早くする効果があります。風邪をひきやすい人は血中のビタミンC濃度が低いことや、風邪をひいたときには低かったビタミンC濃度が、回復するにつれて徐々に高くなることがわかっています。ビタミンCは、体内に侵入した病原菌を攻撃する白血球の働きを強化し、自らも病原菌を攻撃します。また、ビタミンCがコラーゲンの合成を助け、細胞がしっかり固められることにより、風邪などのウイルスを体内に侵入させにくくすることができます。

