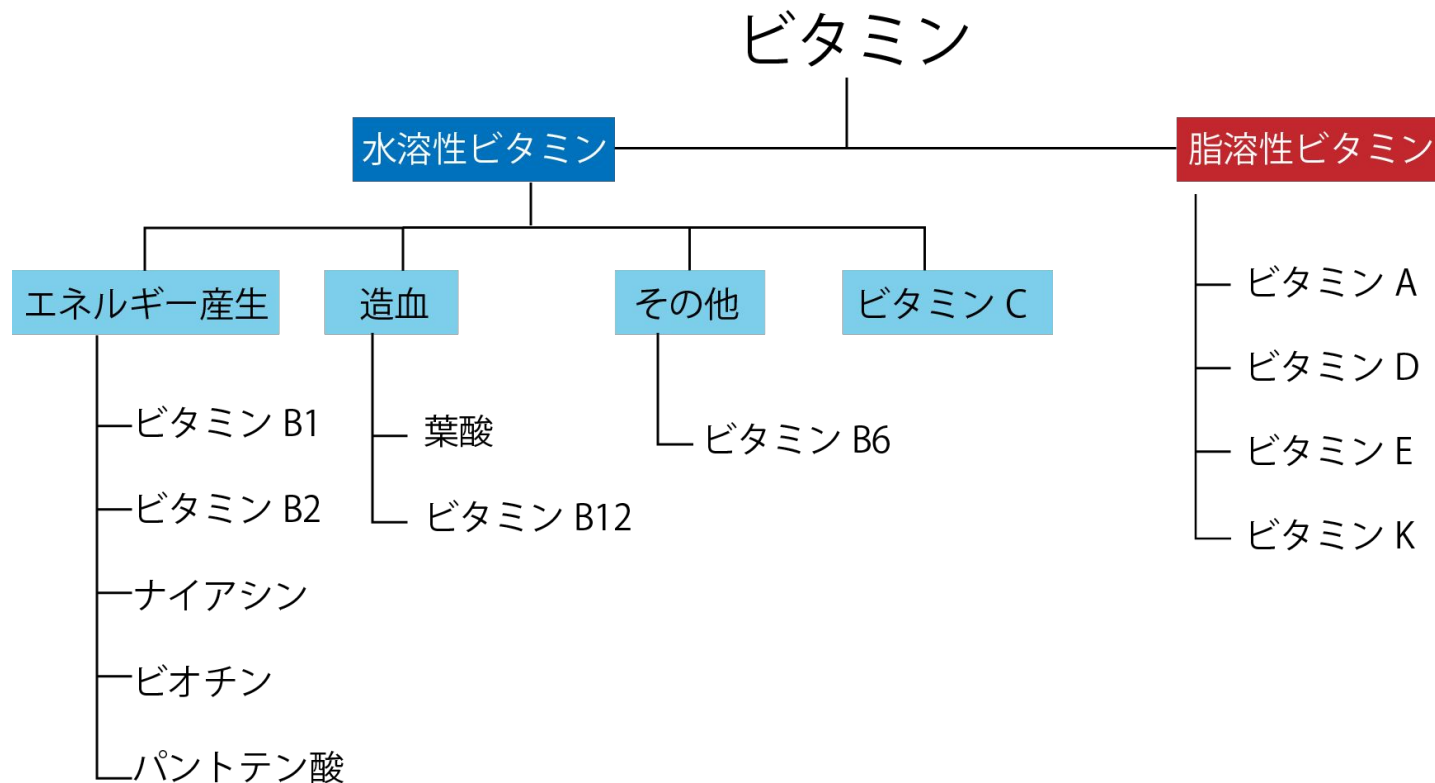


治療に応用したい  
ビタミンCの作用について

基礎編

# ビタミンCは水溶性ビタミンに分類されます



# ビタミンCの主な作用とは？

- 毛細血管・歯・軟骨などを正常に保つ
- 皮膚のメラニン色素の生成を抑え、日焼けを防ぐ作用(ビタミンAも)
- ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める(副腎疲労)。
- がんや動脈硬化の予防や老化防止(抗酸化作用)。
- コラーゲンは骨や腱などの結合タンパク質です。  
ビタミンCが不足すると、コラーゲンが作られないので、血管がもろくなり出血傾向に。(壊血病)
- 他に不足した際には、いろいろ、顔色が悪くなる、貧血、筋肉減少、心臓障害、呼吸困難などの症状もあります。

# ビタミンCが働けるようになるには

人は、必要な酵素がなくビタミンCを合成できないため、食事からビタミンCを摂取する必要がある。

ビタミンCの化学名は、アスコルビン酸

体内では通常

還元型のL-アスコルビン酸

酸化型のL-デヒドロアスコルビン酸の形で存在。

たばこを1本吸うと体の中のビタミンCは25mg消費されるともいわれています。

天然ビタミンCは、ローズヒップ(バラの実)などを素材として作られています。

合成ビタミンCは、グルコース(芋・とうもろこしのでんぷん)を素材として作られています。

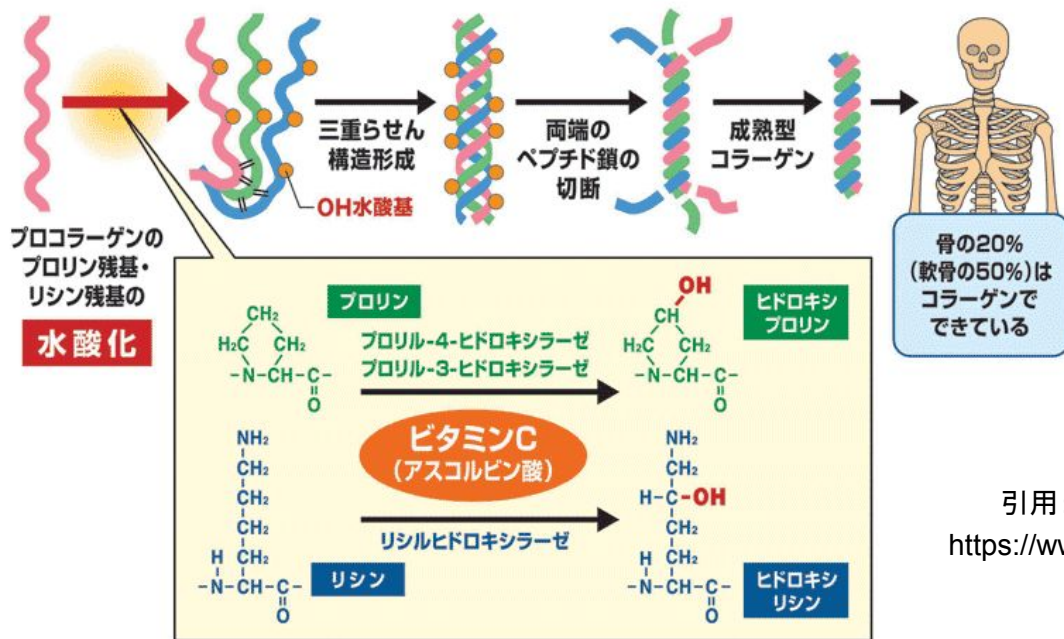
天然も合成も化学構造が全く同じなので、副作用も含めて作用に差はないとされています。



# ビタミンCとコラーゲンの合成

## コラーゲンの重合にはビタミンCが必要

コラーゲンの細胞をぎゅっと  
接着させるのがビタミンCの働き



引用: ビタミンCの真実

<https://www.vit-c.jp/index.html>

## ビタミンCの必要量は？



# 飲み過ぎ注意

ビタミンCの推奨量は、12歳以上の大人で一日100mgと定めています。が実際はこれでは少なすぎるとも言われています。

必要量1000mg～10,000mgと個人差がとても大きいです。  
大量摂取すると下痢の症状があります。

正しい飲み方は、少量をこまめに摂取すること。  
徐々に増やして下痢するところがその時点での上限量。

逆に言えば、お腹が固くて便秘ぎみの人は、ビタミンCを水や炭酸水などに溶かして、日常的に摂取すればお通じが良くなる可能性があります。

水溶性のビタミンですので過剰摂取による健康への悪影響はほとんどありません。

## まとめ

ビタミンCには様々な効果があります。日常の生活で飲む習慣をつければ、「医者いらず」とも。海外では低糖、高ビタミンCでガンの治療が行われていることもあります。

- ① 風邪の予防になる
- ② コラーゲンの材料になり美容にも効果あり
- ③ 感染症、心筋梗塞、脳梗塞にも効果がある
- ④ 病気を防ぐ体を作るために必須
- ⑤ 安価で副作用のない安全な食品