

ビタミンC

- ☆皮膚を丈夫にするコラーゲンの合成に必要不可欠
- ☆免疫力を高めたり、鉄の吸収を助ける効果もある
- ☆水に溶け、熱に弱く、2〜3時間で排泄される。毎日補うこと！
- ☆サプリメント等で一日に10g以上のものを摂ると、一過性の下痢、頻尿、発疹をおこすことがある
- ☆喫煙や寒冷ストレスにより、ビタミンCの消費量は高まる。喫煙者はビタミンCの補給が必要

ビタミンCを多く含む主な食品(100g相当)

野菜

- ・赤ピーマン……170mg
- ・芽キャベツ……160mg
- ・ブロッコリー……120mg
- ・パセリ……120mg
- ・ゴーヤ……76mg
- ・じゃがいも……35mg
- ・ほうれん草……35mg
- ・さつまいも……29mg
- ・トマト……15mg



果物

- ・ゆず(果皮)……150mg
- ・レモン……100mg
- ・柿……70mg
- ・キウイフルーツ……69mg
- ・いちご……62mg



その他

- ・アセロラジュース……120mg
- ・なすのからし漬……87mg
- ・めんたいこ……76mg

※成人男性推奨量:100mg、成人女性推奨量:100mg

ビタミンCの多い食材&レシピ

【さっぱりおいしい！パプリカのマリネサラダ】

材料(4人分)

- ・赤パプリカ、黄パプリカ 各1/4個
- ・ピーマン 1/4個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・きゅうり 1本
- ・★酢 大さじ3
- ・★砂糖 小さじ3
- ・★塩 少々
- ・★オリーブオイル 大さじ1
- ・黒こしょう 少々



作り方

1. 野菜を切る
パプリカ、ピーマン、きゅうりは食べやすく細切りにする。玉ねぎは薄く切ってから水にさらして辛みを抜き、水気を切っておく。
2. 調味液を作る
容器に★印の調味料をすべて入れよく混ぜ合わせる。
3. 調味液に野菜をあえて冷やす
調味液に切った野菜を入れよくあえて、冷蔵庫で30分〜1時間冷やす。

知っつく！ 調理や食事のひと工夫

できるだけ生でとる。

イモ類は加熱してもOK

ビタミンCは熱に弱いため、野菜や果物は生のままとるのがベスト。特に果物はビタミンCが多く、効率よくとれておすすめ。また、じゃがいもやさつまいもなどのビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、煮物などでもOK。

ビタミンCは、美容と健康に欠かせないもの！
ビタミンCは、免疫力アップで風邪予防、コラーゲンの生成を助けて美肌効果、活性酸素を除去して老化予防、アルコール分解を助けて二日酔い予防など、体の中でも重要な働きを数多くしています。