

ビタミンCをとっていますか？

冬になり風邪をひきやすい季節になると「ビタミンCをとって風邪予防」などという言葉聞くことが多くなると思います。ビタミンCは体内でどのような働きをしているのでしょうか？
アスリートに必要なビタミンCについて考えてみましょう。

◆ビタミンCの働き

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>コラーゲンを生成</p> <p>細胞同士をつなぐたんぱく質としてコラーゲンは大切。特に、靭帯や軟骨には必須！！</p> | <p>鉄の吸収を促進</p> <p>植物性食品(大豆、ほうれん草など)に含まれる鉄の吸収をよくします。貧血予防に必須！！</p> | <p>抗ストレス作用</p> <p>活性酸素などストレスとなる物質から身体を守ります。</p> | <p>免疫力を高める</p> <p>病気から身体を守り、日々の体調管理に役立ちます。</p> |
|---|---|---|---|



このように、風邪予防だけでなくアスリートにとって大切な働きがたくさんあります。











◆ビタミンCは1日にどれくらい必要？

日本人の食事摂取基準では1日の推奨量が**男女とも15歳以上では100mg**とされています。アスリートの場合については、食事摂取基準では明記されていませんが、ビタミンCは体内に蓄積しておくことができないので、不足しないように、1日のどこかでまとめて摂るのではなく、**こまめに摂る**ようにしましょう。

◆ビタミンCの多い食べ物とは？

必要なビタミンCを体内にとりいれるためには何を食べればよいのでしょうか？ビタミンCを多く含む食品というと、酸っぱいものをイメージしがちですが、実はそれ以外にもたくさんの食品があります。

ビタミンCを多く含む食品（1回摂取量当たり）

| 果物 | | 野菜 | | その他 | |
|----|--|--|--|-----|--|
| 1 | 柿 1個 105mg  | 赤ピーマン 50g 85mg  | じゃがいも 1個 20mg  | | |
| 2 | キウイ 1個 59mg  | 黄ピーマン 50g 75mg  | フライドポテト 50g 20mg  | | |
| 3 | オレンジ 1個 52mg  | ピーマン 50g 38mg  | さつまいも 80g 16mg  | | |
| 4 | グレープフルーツ 1/2個 50mg | ブロッコリー 50g 27mg  | 焼きのり 1枚 6mg | | |
| 5 | みかん 小2個 32mg | キャベツ 50g 20mg | 味付け海苔 1パック 4mg | | |

果物では柑橘類よりも**柿**の方がビタミンCを多く含んでおり、1個食べれば1日に必要なビタミンCを摂ることができます。みかんは小さいものなら毎食2個ずつ食べれば1日分となります。

ビタミンCは熱に弱く水に溶けやすい性質を持っているため、調理すると食品中のビタミンCの量が少なくなってしまう。レンジ加熱や水にさらす時間を短くするといった工夫により、ビタミンCの損失を抑えることができます。

果物が取れない場合は、**100%果汁ジュースを代わりに**摂ってもかまいません。その場合はオレンジやみかん、グレープフルーツなど**柑橘系のジュース**にしましょう。

