

栄養だより No. 322 ビタミンCについて学ぼう！

飲み物のパッケージに「1日分のビタミンCが入っています！」「ビタミンCたっぷり！」と書いているものをよく目にします。一体、ビタミンCの作用は何でしょうか。そしてどんな食品に多く含まれているのでしょうか。今月は「ビタミンC」について紹介します。

◎ 働きとは・・・？

ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、体が酸化する（さびるイメージ）ことを抑える抗酸化作用を持っています！

◎ 1日にどれくらい必要・・・？

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020年版」では成人（15歳以上）の推奨量は「100mg」とされています。「え、それってどのくらい？」と思った方がいると思います。

具体的には **ビタミンC 100mg = 赤パプリカ約60g** くらいです。
(小鉢1つ分)



食材に含まれるビタミンCの量の例をみてみましょう！！

イチゴ 4個
(60g)



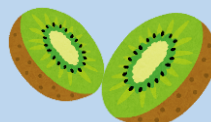
37 mg

ブロッコリー60g
(小鉢1品分)



33 mg

キウイフルーツ1個
(100g)



71 mg

ビタミンCは多くの野菜や果物等に含まれています。意識してとるのではなく野菜や果物をバランスよく取り入れた食事をする事で、自然と1日分のビタミンCをとることができます。

◎ 日常にビタミンCを取り入れてみよう

なかなか忙しくてビタミンCをとることが難しい方におすすめの方法を紹介します。

ビタミンCは水に溶けやすい！！

茹でると煮汁に溶けだします。
また、熱にも弱い「水や熱に接する時間を短くすること」がポイント！
電子レンジ調理、煮出して汁物にするなどの方法がおすすめです。

冷凍ストックでビタミンCをちょい足し！

野菜や果物をカットし、小分けにして冷凍しておきます。ちょっと足りていないなという日に炒め物などに追加したり、スムージにしたりすることが出来ます。
冷凍保存する時は、2週間程度で食べ切りましょう！