

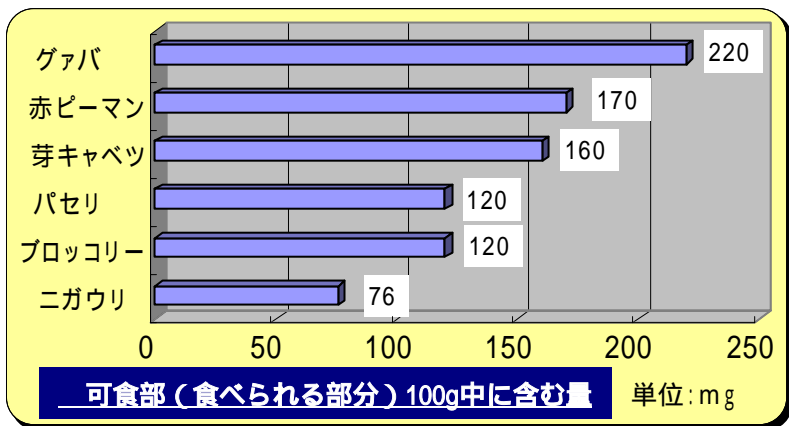
【 ビタミンCは老化を抑えます 】

ビタミンCは免疫力の強化や抗酸化作用をはじめ、多彩な働きを持つ栄養素です。
 この栄養素は、かぜ予防や美容効果などとして、古くからマルチビタミンとして親しまれてきました。最近では、コラーゲンの生成や色素の沈着を防いでシミやソバカスを予防し、老化を抑えることで注目されています。

【 ビタミンCは実は摂取しづらいものです 】

ビタミンCの1日の摂取目安は100mgです。
 しかし、体内の貯蔵量が決まっており、水溶性(水に溶けやすい性質)のため、大量に摂っても蓄えられない分はすぐ排出されてしまいます。また、熱にも弱い成分なので、十分摂っているつもりでも、なかなか摂りづらい成分なのです。
 それに加え、日頃の生活におけるストレスや運動、PC・読書、喫煙・飲酒などによって、大量に消費されてしまいますので、意識的に摂取する必要があります。

【 ビタミンCの多い食品 】



(ひとくちメモ)

意外ですが、「じゃがいも」から効果的にビタミンCを摂取することができます。
 (「じゃがいも」に含まれるデンプンが、水や熱への流出を防ぐからだとか。..)

