

# Ogawa通信

今回のテーマは  
ストレスとビタミンC



ビタミンCは、美容や健康維持のほかに、免疫力の強化や抗酸化・抗ストレス・抗がん作用があるといわれている水溶性ビタミンのひとつです。人の皮膚、腱・軟骨、骨などを構成するたんぱく質である「コラーゲンの生成」には不可欠な化合物で、野菜や果物に多く含まれます。

突然ですが、ストレスを感じてイライラしたことはありませんか？

体はストレスを感じると、体内でビタミンCを消費してホルモンを分泌し、このストレスに対抗しようとします。

ビタミンCが不足するとストレスに対抗することが出来なくなり、体調が崩れたり病気にかかりやすい状態になってしまいます。



ストレスとは

①物理的なストレス

(暑さ、寒さ、騒音など)

②生物的なストレス

(過労、感染、アレルギー)

③社会的・心理的ストレス

(人間関係、不満、不安、怒り、悲しみ)

など、外部から刺激を受けて体に起こる反応のことです。

# ビタミンC豆知識

16～18世紀にかけての大航海時代、新鮮な野菜や果物の摂取量が極端に少なかった為、船員たちの間で流行した「壊血病」を予防する成分として、オレンジ果汁から発見されたのが「ビタミンC」らしい

ドキッとしたり  
ビックリすることによって、体内から500mgものビタミンCが一瞬にして消費されてしまうらしい

一日あたりの  
摂取推奨量は  
成人で約100mg  
妊婦さんは110mg

野菜、たんぱく質、カルシウム、ビタミン群をバランス良く摂っている人（特に野菜類がな人）はストレスに強くなる傾向があるらしい



ビタミンCは酸っぱくない！？

実は「ビタミンC」そのものが酸っぱいわけではなく、ビタミンCを豊富に含んでいる食品（レモンなど）に含まれているクエン酸が酸っぱいイメージの原因らしい

二日酔いや  
悪酔いを防ぐ効果があるらしい



ビタミンCを多く含む食品

みかん、オレンジなどの柑橘類、いちご、アセロラ、柿、キウイ、ブロッコリー、ピーマン、パプリカなどの野菜や、いも類、緑茶、ローズヒップティー