

NUTRIENTS



[ビタミンCが多く含まれる食材]

果物（柑橘系、いちご） 野菜、いも

ビタミンCは水溶性ビタミンに属します。ビタミンCは壊血病予防するビタミン美容のビタミンとして広く知られています。1932年ハワースとキングによりその化学構造が決められました。がそれ以前から柑橘系の果物に含まれる物質が壊血病を予防できると考えていたと言われていました。1500年～1800年代の間に200万人もの船乗りが壊血病で命を落としたと言われていました。大航海時代キャプテン・クックは 768年—1771年の航海で、ザワークラフト（ドイツ風キャベツの塩漬け）と果物の摂取により史上初めてを壊血病による死者を出さずに世界周航をなし遂げたと言われていました。ビタミンCは細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンを作るのに不可欠です。皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。病気や各種ストレスに対する抵抗力を高めると言われています。鉄の吸収を促す。また抗酸化作用により有害な活性酸素から体を守り、動脈硬化や心疾患の予防が期待されています。また風邪の重症度及び回復に有効、またがん患者のQOLの改善に有効とする報告もあります。