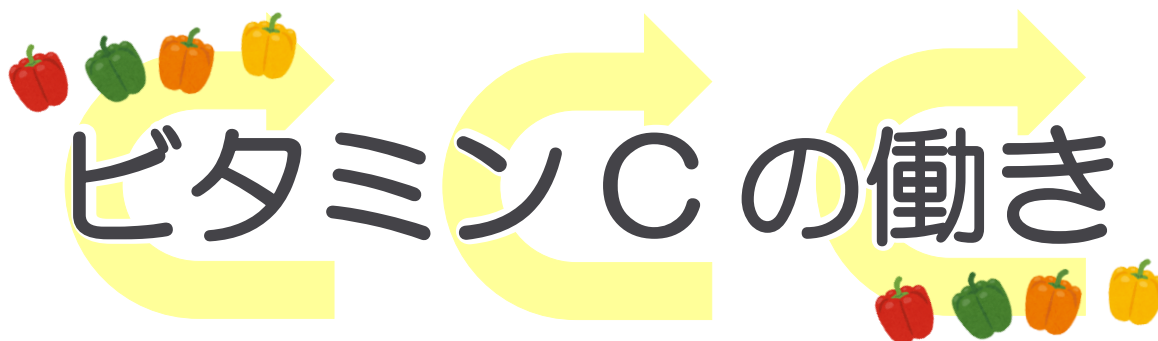


めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2025 年 9 月 12 日 発行



ビタミンCは、健康維持に欠かせない大切な栄養素です。風邪予防だけでなく、体のさまざまな部分で活躍してくれます。今回は、そんなビタミンCの働きをご紹介します。

◆免疫力を高める

粘膜を正常に働かせて、ウイルスなどに対抗する免疫物質をつくるのにビタミンCは欠かせません。免疫力が高まることで風邪予防になります。

◆ストレスを和らげる

私たちは日々さまざまなストレスにさらされています。そんなとき、ストレスに対抗するホルモンの合成をサポートするのがビタミンCです。

◆貧血予防

ビタミンCは、鉄の吸収率を高める

働きがあります。そのため、貧血の予防や改善にはビタミンCの豊富な食品をたっぷりとることが大切です。

◆美肌

肌が紫外線などで受けたダメージを修復してくれます。美白化粧品の多くには必ずと言っていいほど、ビタミンCが入っているのは、そのためです。

◆骨をつくる

ビタミンCはコラーゲンを体内で合成する際に必要な栄養素です。コラーゲンは、皮膚だけではなく骨の形成にも欠かすことができません。

◆白内障予防

加齢によって増える白内障は、水晶体が酸化のダメージを受けることなどが原因にあげられます。そのため、

ビタミンCの抗酸化作用が予防に役立ちます。

こうした多くの働きを持つビタミンCを、日々の食事で摂れる野菜が赤パプリカです。ビタミンCの含有量が多く、ビタミンEも豊富に含まれていて、この2つは一緒にとると相乗効果で抗酸化力がさらに高まります。

食品中のビタミンCは、食品を長く保存したり、熱を加えると壊れてしまうので、食材をできるだけフレッシュな状態で食べるのが理想的です。加熱せずに、生で食べるサラダなどがおす

すめです。

また、ビタミンCは水溶性のため、一度にたくさんとっても体内に溜めておくことができません。使われなかった分は、尿として体外に排出されてしまうため、こまめに摂取するようにしましょう。食事から摂るのが理想的ですが、忙しい日や食生活が偏りがちなときには、サプリメントなどを活用するのもひとつの方法です。日頃からビタミンCを取り入れましょう。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

 0120-205-480（受付時間 8:00～17:00）

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD