

ビタミンCとは？

Medical Supplement for Doctor

ビタミンCの働き

●肌を美しくしたいあなた、コラーゲンの生成と保持に重要です。

ビタミンCは色素の沈着を防いで、シミやソバカスを予防します。さらに、血液中のコレステロール値を低下させたり、体の代謝を円滑にする働きもあります。そしてビタミンCには、もう一つ重要な働きがあります。体内でコラーゲンが合成される際にはビタミンCが必要とされます。その為、ビタミンCが不足してしまうと、コラーゲンの生成量が減少して血管や粘膜、皮膚などの細胞間の結合がゆるみ、出血しやすくなったり、肌がハリを失います。

●免疫力を強化し、風邪を引きにくくなります。

ビタミンCはウイルスの核酸を破壊し、ウイルスそのものを攻撃する「インターフェロン」の生産を促し、免疫力を高めます。

●抗酸化、抗ストレス作用があります。

抗酸化作用によってコレステロールなどの酸化を防ぎ、老化を遅らせます。また、抗ストレスホルモンといわれる副腎皮質ホルモンの生成に関わるので、ストレスに負けない身体をつくります。

ビタミンCが多く含まれる食品～理想は1日1,000mg摂取です～



レモン／1個（120g）
20mg



いちご／7個（63g）
42mg



ブロッコリー／小1株（165g）
54mg



赤ピーマン／1個（150g）
170mg

食品では、果物や野菜に含まれます。しかしながら、十分な量を摂取することが難しいため、サプリメントを活用することがおすすめです。

こんな方はビタミンCを積極的に摂りましょう！

- シミ、ソバカスが気になる
- 風邪を引きやすい
- 美白・美肌になりたい
- ストレスがたまりやすい
- 食生活がアンバランス
- タバコを吸う
- 果物・野菜不足が気になる
- 貧血を予防したい

高用量かつ毎日摂取できるものを！

ビタミンCは、水溶性ビタミンで体内に蓄積することが出来ません。摂取後2～3時間で排泄されてしまうので、摂取回数を多めに、1日複数回に分けて摂ることがおすすめです。毎日摂取することも重要です。

当クリニックでは、医療機関専用サプリメントを取り扱っています。

詳しくはスタッフまでお問合せください。