

食べ物・栄養新聞

2016年度
第7号

田宮病院 栄養管理室

2016年10月3日発行

ビタミンC



老化防止

老化の原因になる物質を除去する働きがあります。



ストレス対策

ストレスに対抗するホルモンの合成を助けます。



ビタミンCのうれしい効

＜ビタミンCの1日の摂取基準＞

成人100mg

風邪予防

免疫力を高めます。
風邪を引いたときの回復を早める効果もあります。



美肌効果

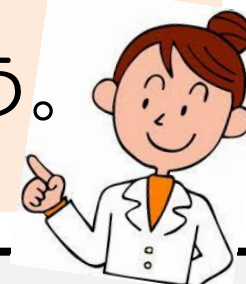
肌にハリや潤いを与え、シミやそばかす、肌荒れ、日焼け予防に効果があります。



ビタミンCを上手に摂るポイント♪

ビタミンCは1度にたくさん摂っても、体の中には貯めておくことが出来ません。

→ 毎食、もしくはできるだけこまめに摂るようにしましょう。



ビタミンCを多く含む食品

【100gあたりの含有量】



レモン: 100mg



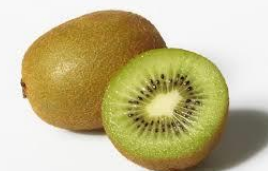
ブロッコリー: 120mg



柿: 64mg



みかん: 32mg



キウイ: 59mg