マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

今年も早いもので残すところ３ヵ月を過ぎました。今年もカープの話題につきますが、クライマックスや日本シリーズと・・・この１０月号が届くころには結果もでていることでしょう・・・日本一！！！？

お彼岸も過ぎ夜が長くなる季節ですが、秋冬には睡眠時間７～８時間をお勧めします（春夏は６～７時間を）。また、春の花粉症がある方にも秋からの対策方法があります。人間も自然界の一部と考えれば、季節感のある生活が大切で、しっかり養生する時期とも言えますので、ぜひご相談下さい。

ビタミンCは、

一般名を L-アスコルビン酸といいます。1753 年に英国海軍医師リンドによって、壊血病予防因子として発見されました。ビタミンCは水に溶け、血液や目の水晶体など、体の水溶性の部分でサビをとってくれるほか、疲れてしまったビタミン E を元に戻します。また美肌のもとコラーゲンをつくるのにも必須です。ビタミン C の点滴によりがん治療への応用も始まっています。ビタミン C は未来をつくる栄養素といっても過言ではないかもしれません。

◆人はなぜビタミンCが必要なのでしょうか？

犬や牛は自分でビタミンCをつくれます。しかし、ヒトやサル、モルモットなどはビタミン C をつくれないので、健康のために必ず食事から摂る必要があります。また、ビタミン C は光や熱、空気（酸素）に対してとても不安定です。食品中のビタミン C は保存や調理、加工などで多くが失われてしまいます。体の中に入ったビタミン C は、血中ではそのままのかたちで存在し、からだのサビをとってくれています。ビタミン C はさまざまな組織に分布していますが、特に副腎、下垂体、水晶体にたくさん存在します。

◆ビタミン C はどのようにして吸収されるのでしょうか？

ビタミンCは、胃などで消化されることなくそのまま主に小腸から吸収されます。そして血液にのって体中に運ばれ、貯められて、必要なときに使われます。ビタミンC180mg を口から摂ると 80～90%が吸収されますが、1,000～5,000mg まで増やすと吸収率は 21%まで下がります。(その分吸収される量自体は増えます。）このとき、吸収されなかったビタミン C は、大腸で乳酸菌などのいい菌を増やしてくれたり、便をやわらかくしてくれます。

◆抗酸化とビタミンＣ

ビタミンＣビタミンＣはからだのサビ取り（抗酸化）に働いてくれています。ビタミンＣのサビ取り作用は、ビタミンＣから電子（水素）が離れやすいために起こります。この離れた電子（水素）がほかの物質を還元します。

◆ビタミンＣとビタミンＥの相乗効果

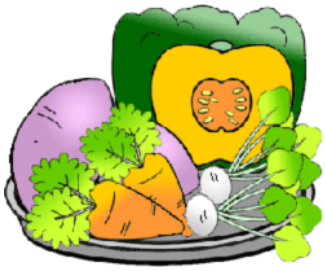
ビタミンＥとビタミンＣによる細胞膜の抗酸化ビタミンＥはビタミンＣを一緒に摂ることで相乗効果が得られます。ビタミンＥは体内のあぶらの部分を活性酸素から守ってくれています。このときビタミンＣが一緒にあると、サビ取りをして疲れてしまったビタミンＥをもう一度甦らせてくれるのです。

◆美肌、コラーゲンとビタミンＣ

コラーゲンは、からだのタンパク質の１／３を占めている重要なタンパク質です。細胞と細胞をつなぎ合わせて、骨、皮膚、血管、歯などあらゆるところで活躍しています。このコラーゲンはタンパク質と鉄とビタミンＣでできています。材料が足りずにコラーゲンがつくられなくなると、細胞と細胞が離れやすくなってしまいます。例えば、血管にすき間ができてしまうと、血がにじみ出ます。また骨はその半分がコラーゲンなので、折れやすくなってしまいます。これが長期間続いてからだのあちこちから血が出て、骨がもろくなり、内臓が壊れる。これが壊血病です。ビタミンＣとタンパク質、鉄を十分に摂り続けることが、美しい素肌や丈夫な骨への第一歩です。

◆ストレス解消とビタミンＣ

なにかと忙しい現代社会。ストレス解消法を持つことが大切です。そしてストレス解消の栄養素としてはビタミンＣが役立ちます。人はストレスを感じると、副腎という場所からストレス対抗ホルモンを出して乗り切ろうとします。このとき、ビタミンＣが必要です。精神的、身体的ストレスを感じたら、良質なタンパク質とパントテン酸、そしてビタミンＣを補給して無事に乗り切りましょう。

◆ビタミンＣが不足するとおきやすい症状は？

- ●コラーゲンをつくる　シワができやすい
- ●傷が治りにくい
- ●毛細血管がやぶれやすい
- ●がんになりやすい
- ●免疫力を高める　感染症（風邪など）にかかりやすい
- ●ステロイドホルモンをつくる　ストレスに弱くなる
- ●鉄の吸収を助ける　貧血になりやすい
- ●酵素の働きを助ける　肝臓の解毒作用が低下する
- ●メラニン色素をストップする　色黒・シミ・ソバカスができやすい