中日新聞
発行所 中日新聞社
名古屋市中区三の丸一丁目6番1号
〒460-8511 電話 052(201)8811
2018年（平成30年）
4月1日（日）

味な提言

番外編㉔ビタミンC

活性酸素から体守る

愛知学泉大家政学部教授（食品加工・開発）
舘 和彦さん

読者の皆さま、お元気ですか。今日から四月です。気持ちのよい気候ですが、紫外線も非常に強くなる時期です。紫外線は活性酸素をつくる原因になります。

活性酸素は体内の細胞や組織を傷つけ、老化につながるダメージを与えます。私たちの体を活性酸素から守ってくれる代表がビタミンCです。

ビタミンCは化学名をアスコルビン酸といい、水溶性のビタミンです。色は黄色のイメージが強いですが、実際は白色で、味は酸味があります。

ビタミンCには、抗酸化の他に、コラーゲンの合成、鉄分の吸収を高める、免疫力を高める、がん予防など重要なはたらきがあります。多くの動物は体内でビタミンCをつくり出す仕組みを持っていますが、人間やモルモット、サルなどは自分自身でつくれないため、必ず食事から摂取する必要があります。

ビタミンCが豊富な食材は、野菜ではパプリカやピーマン、ゴーヤーやブロッコリー、カリフラワーです。果物では、アセロラが突出して多く、柿やキウイ、イチゴ、かんきつ類などに多く含まれています。ジャガイモ、サツマイモ、緑茶、ノリなどにも含まれています。

ビタミンCが欠乏するとどうなるでしょう。疲れやすくなる、免疫力が低下して風邪や感染症にかかりやすくなる、肌のハリが失われる、貧血になりやすくなるといったことが起こります。さらにビタミンCの不足が続くと、壊血病になります。

壊血病は、体をつくるタンパク質のひとつ、コラーゲンを十分に生成することができず、全身の血管、粘膜、皮膚組織の結合が弱くなって出血が止まらなくなるこわい病気です。十六～十八世紀の大航海時代、船員は長期間にわたる航海で新鮮な食材を食べることができなかったため、多くが命を落としたそうです。

ビタミンCは体の中にためておけないので、こまめに摂取しないと不足します。水に溶けやすく熱や空気などで破壊されやすい性質があるため、生で食べられる野菜や果物は、新鮮なうちに食べ、加熱が必要な場合には、短時間で調理できる方法にするか煮汁ごと食べられるようにすると、効率良くビタミンCを摂取することができます。

ビタミンCの平均摂取量は、年々減少傾向にあります。ストレスを感じていたり、疲れている時は、多めにビタミンCを摂取しましょう。

本日の一品

イチゴドレッシングのサラダ

＜材料　1人分＞

イチゴ100㌘（飾り用30㌘、ドレッシング用70㌘＝角切り）、グリーンアスパラ30㌘、ブロッコリー50㌘、パプリカ30㌘（黄・赤）、ドレッシングA（酢10㌘、レモン、オリゴ糖5㌘　塩こしょう少々）、Bオリーブ油5㌘（サラダ油でも可）

＜作り方＞

①グリーンアスパラ、ブロッコリーは耐熱皿にラップをして電子レンジで1分程度。その後、サイコロに切ったパプリカを入れてもう30秒程度（電子レンジにより加熱時間は異なる。ゆでても可）

②ドレッシングAを混ぜ、その中に油を少しずつ入れてかくはんし、最後にイチゴの角切りを入れる

③野菜を皿にもり、その上にドレッシングをかける

④イチゴ30㌘は半分に切り、飾る

＜栄養量＞

125キロカロリー、タンパク質4㌘、脂質5.5㌘、炭水化物17.2㌘、ビタミンC178ミリ㌘（1日推奨量100ミリ㌘）、葉酸260㌘、食物繊維4.5㌘、塩分0.25㌘

※ドレッシング用のイチゴは小粒でいい（メニュー担当　愛知学泉大准教授・岡本康子）