



すずらん食通信

ビタミンC

～みんな知ってる？話題の栄養素～

健康や美容に良いとして知られているビタミンCはどのような栄養素か知っていますか。ビタミンCは水溶性ビタミンの一つで、別名アスコルビン酸と呼ばれています。ほとんどの哺乳類は体内で合成できますが、人間は合成に必要な酵素が欠損しており、体内では合成できません。そのため、食事から摂取する必要があります。

✔ ビタミンCの働き

コラーゲン合成促進

コラーゲンは身体を構成するたんぱく質の一つで、細胞同士をつなぐ役割があります。血管や筋肉、皮膚、骨などの結合組織の形成・修復をします。ビタミンCは、そのコラーゲン合成に関わっています。



抗酸化作用

身体に取り込んだ酸素から、通常酸素より酸化力の強い活性酸素が作られます。体内で活性酸素が増えすぎると、がんや動脈硬化、老化の原因になります。ビタミンCは強い抗酸化作用があり、その働きによって活性酸素の働きを抑制します。



免疫力を高める

ビタミンCは体内に侵入した細菌やウイルスから身体を守る白血球に多く含まれています。白血球の働きを助けることで免疫機能が強化され、病気にかかりにくくなります。



鉄分の吸収を助ける

野菜や海藻などの植物性食品や乳製品に含まれている非ヘム鉄はそのままだと吸収されにくいですが、ビタミンCと合わせてとることで吸収率が上がります。



喫煙やストレスは体内でビタミンCを大量に消費し、不足しやすくなるので注意！



✔ ビタミンCを多く含む食品って？

ビタミンCは野菜や果物、芋類に多く含まれています。野菜では特に赤パプリカ、ブロッコリー、ほうれん草などの緑黄色野菜、果物ではキウイフルーツやいちごに多く含まれています。

野菜類	赤パプリカ	170mg
	ブロッコリー	140mg
	ほうれん草(冬採り)	60mg
果物類	キウイフルーツ	71mg
	いちご	62mg
芋類	じゃが芋	28mg(皮付き)
	さつまいも	25mg(皮付き)

(100gあたりの含有量)

【ビタミンCの1日の推奨量】

成人：100mg/日
(男女ともに)

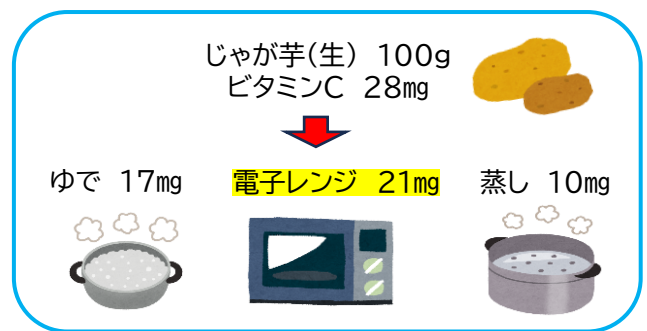
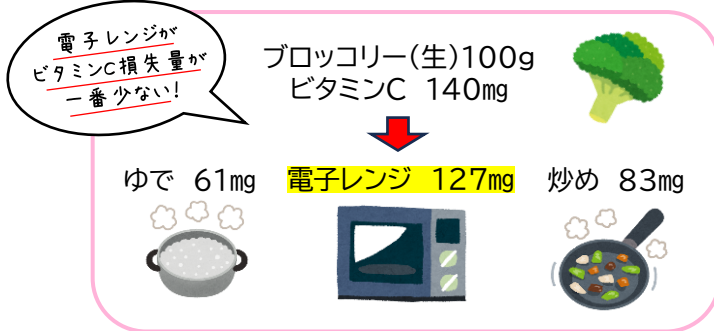
引用：日本人の食事摂取基準(2025年版)

ほうれん草(夏採り) 100gあたり
ビタミンC量 20mg
→冬採りのほうが約3倍多い！！

✔ ビタミンCを効果的にとろう！

ビタミンCは熱に弱く、加熱することによって損なわれてしまいます。そのため、野菜や果物はなるべく鮮度の良い生の状態で食べましょう。しかし、野菜によっては熱を加えないと食べにくいものもあります。調理方法によってビタミンC量が変わってくるため、調理するときは工夫しましょう！

また、ビタミンCは熱に弱いという性質に加え、水に溶けやすい性質を持っています。水にさらすことやゆでる、煮るなどの調理でもビタミンC量が減ります。生で食べるときはなるべく手早く洗い、加熱するときは汁ごと食べられるスープや鍋などに入れるのがオススメです！



✔ おすすめ一品料理



芋類はでんぷんがビタミンCを熱から守ってくれるため、効率よく摂取できます！

じゃが芋とブロッコリーの旨塩炒め

<一人分> エネルギー：211kcal、たんぱく質：9.5g、脂質：16.3g
塩分：1.3g、ビタミンC：70mg



材料(2人分)

じゃが芋	100g
ブロッコリー	80g
卵	2個
マヨネーズ	大さじ1.5
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1

A

作り方

- ①じゃが芋の皮をむき、一口大に切って水にさらす。
- ②ブロッコリーは小房に分け、水でよく洗う。
- ③①と②の水気を切り、別々の耐熱容器に入れる。ふんわりラップをし、それぞれ電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ボウルに卵を割り入れて溶き、Aを入れて混ぜる。
- ⑤小さじ1のサラダ油をひいたフライパンに④を入れ、炒める。全体に火が通ったらいったん取り出す。
- ⑥⑤で使ったフライパンに残りのサラダ油をひく。③と鶏ガラスープの素を入れ、炒める。
- ⑦全体が混ざったら⑤を加え、軽く炒め合わせ、器に盛りつける。

ポイント



あらかじめブロッコリーやじゃが芋を電子レンジで加熱しておくことで、加熱によるビタミンCの損失を抑え、効率よくビタミンCがとれます。

パプリカとオレンジのマリネ

<一人分> エネルギー：115kcal、たんぱく質：0.7g、脂質：9.1g
塩分：0.8g、ビタミンC：95mg



材料(2人分)

赤パプリカ	50g
黄パプリカ	50g
オレンジ	1個
オリーブオイル	大さじ1.5
酢	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
塩	ふたつまみ
パセリ	少々

A

作り方

- ①パプリカは、ヘタと種をとり、1cm幅に切る。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ②オレンジは、薄皮と果肉の間に包丁を入れて果肉を取り出す。
- ③パセリはみじん切りにする。
- ④Aの調味料をボウルに入れてよく混ぜ、マリネ液を作る。
- ⑤④のマリネ液と①と②を混ぜ合わせ、ラップをして30分程度冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑥食べる直前に器に盛り付け、③を散らす。

・ビタミンCを多く含むパプリカやオレンジを使用しているため、この1品でビタミンCの1日の推奨量がとれます！
・甘みのあるマリネ液と、酸味の効いたオレンジの相性抜群♪

このコーナーの
担当栄養士
竹屋町店 松井



薬剤師からのミニ情報

このコーナーの
担当薬剤師
五日市観音店 内田



～ビタミンのお話～

最近、サプリ等で手軽に摂取できるようになったビタミン類、今月のテーマのビタミンCの他にもたくさんの種類があります。体にとってはなくてはならないものですが、とりすぎたり薬との相性で思わぬことが起こる可能性もあるので、知識を整理しておきましょう。

✔ ビタミンとは

ビタミンとは、エネルギー産生栄養素である糖質・脂質・タンパク質の代謝を補助したり、正常な生理機能の維持に必要な栄養素で、13種類あります。体内でほとんど作れないため、食品から摂取しなければいけません。



✔ ビタミンの種類について

ビタミンには大きく分けて水溶性と脂溶性があります。一般的に水溶性ビタミンは水分に溶けやすく、とりすぎても尿中に排泄されるため体内に蓄積しづらく、活用できる量は限られています。一方脂溶性ビタミンは水に溶けにくく、体に蓄積されやすいためとりすぎると過剰症を引き起こす可能性もあります。

ビタミンの種類

水溶性

水に溶けやすい

ビタミンB1	葉酸
ビタミンB2	ビタミンB12
ビタミンB6	ビオチン
ナイアシン	ビタミンC
パントテン酸	

脂溶性

油に溶けやすい

ビタミンA
ビタミンD
ビタミンE
ビタミンK

ビタミンにはA、B、C・・・とアルファベットが付きますが、中にはそうでないものもあります。まとめると左の表のようになります。水溶性、脂溶性の分類を覚えておくようにしましょう。

✔ ビタミンと薬の関係

健康食品やサプリなどでビタミンを多く摂取されている方は、薬との飲み合わせに注意が必要です。

飲み合わせに注意しないといけないもので、最も有名なのがビタミンKです。血液サラサラの薬であるワルファリンの作用を弱めてしまうため、血管内で血栓ができやすくなります。ワルファリンを飲まれている方が納豆を食べないように言われているのは、納豆に大量のビタミンKが含まれているからです。

また、処方薬でビタミンを服用されている方がビタミンサプリを飲まれていると、とりすぎになることもあります。

疑問に思ったことは、お気軽に薬剤師にご相談をお願いします。



使ってますか？

マイナ保険証

データに基づく
より良い医療
を受けられる

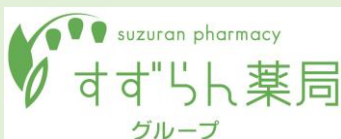


突然の
手術・入院でも
高額支払いが
不要になる

救急時や
災害時も安心！

注目！

お手元の健康保険証の有効期限が切れたあとは、
マイナ保険証か**資格確認書**
で医療機関・薬局にて受付をしてください。



すべての病院・医院の
処方せんを受付致します

LINEで処方せん
受付できます！

つながる薬局



お薬手帳機能も
ついてます
詳しくは
スタッフまで

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、

高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳
をお持ちの方は
ご持参ください

2月			3月		
ベジメータ® 野菜摂取量チェック 簡単に過去30日間の野菜摂取状況がわかります。			InBody 体組成測定 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。		
2/6(金)・7(土)	14:00~16:00		2/25(水)	10:00~16:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK	上安店	TEL:082-836-3790	予約制
3/10(火)	14:00~16:00		3/7(土)	13:00~16:00	
舟入店	TEL:082-532-4193	当日参加OK	ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK
3/14(土)	10:00~17:00		3/11(水)	14:00~17:00	
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK	紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	予約制
ベジメータ® 野菜摂取量チェック & InBody 体組成測定			骨密度測定会 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して骨の健康を保ちましょう!		
2/12(木)	14:00~16:00		2/21(土)	14:00~17:00	
船越店	TEL:082-821-3030	予約制	本店	TEL:082-545-4711	予約制
2/19(木)	13:00~16:00		3/7(土)	14:00~16:00	
認定栄養ケア・ステーション (十日市)	TEL:082-532-8230	当日参加OK	袋町店	TEL:082-244-6467	予約制
			3/18(水)	12:30~15:00	
			五日市観音店	TEL:082-943-5521	予約制
舌圧レベル測定会 舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。			InBody 体組成測定 & 舌圧レベル測定会		
2/14(土)	15:00~17:30		3/21(土)	14:00~17:00	
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK	本店	TEL:082-545-4711	予約制
血管年齢測定会 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から血管老化度や血管年齢を測定することができます。					
2/19(木)	9:00~17:00		3/13(金)	10:00~16:00	
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK	船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK
2/27(金)・28(土)	10:00~17:00		* * * * *		
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK			
肺年齢測定会 息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。			握力測定会 握力は全身の筋力を表す指標と言われています。		
2/2(月)	14:00~16:00		3/19(木)	15:00~17:00	
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK	舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK
2/14(土)	13:00~16:00		* * * * *		
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK			
お薬相談会 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)					
2/18(水)	13:00~15:00		3/11(水)	13:00~16:00	
五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK	上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK
腸年齢チェック・お通じ相談会 ~チェックシートを使用し、お通じの悩み事をお聞きます!~			アイフレイル講習会 ~加齢による目の機能低下を自己チェックしてみよう~		
2/18(水)	13:00~16:00		3/19(木)	13:00~16:00	
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK	庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK
世代別 便秘改善へのアプローチ ~お腹に良いリズム体操や便秘解消レシピを紹介します~			乳がんのこと ~セルフチェックの方法を知ろう~		
2/14(土)	14:00~16:00		2/12(木)	15:00~17:00	
五日市店	TEL:082-299-1816	当日参加OK	舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK
手洗いチェック ~楽しく、正しい、手洗いを学ぼう~			3/3(火)~7(土)	9:00~17:00 (最終日は13:00まで)	
2/12(木)	14:30~17:00		船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK
高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK	3/12(木)	13:00~17:00	
			高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK
動いて笑い描いて笑う 脳の健康作りイベント			* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。 * ご利用のない店舗でも参加できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。		
2/10(火)	13:00開始 (13:00~15:00)				
舟入南集会所	TEL:082-532-4193				
(舟入南4丁目1-55)	(問合せ先:舟入店)	当日参加OK			

発行元:すずらん薬局グループ(株)ホロン