

ビタミンCが
多く含まれる食材

腸の蠕動運動を活発にする
ビタミンCは



レモン

100g中に100mgのビタミンC。レモンのクエン酸も便秘の解消に役立つ



イチゴ

100g中に62mgのビタミンC。便をゆるくするキシリトールも豊富



キウイ

100g中に69mgのビタミンCを。食物繊維も。朝1日1個の摂取がおすすめ



カブ(葉)

100g中に82mgのビタミンC。整腸作用のある消化酵素やカロテンも豊富



ブロッコリー

100g中に120mgのビタミンC。食物繊維も豊富で相乗効果が期待できる



ニガウリ

100g中に76mgのビタミンC。苦み成分は整腸作用があるといわれている



赤ピーマン

100g中に170mgのビタミンC。赤色素カプサンチンは強い抗酸化作用が



グレープフルーツ

100g中に36gのビタミンC。不溶性と水溶性2:1と食物繊維のバランスもよい



ジャガイモ

100g中に35mgのビタミンC。加熱しても壊れにくいのが特徴

便秘に悩んでいる人に野菜や果物の摂取がおすすめなのは、ビタミンCが豊富なことも大きな理由の1つです。ビタミンCは化学名をアスコルビン酸といいます。この酸の作用に加え、ビタミンCが腸内で分解するとき発生するガスは腸の蠕動運動を活発にします。その結果、腸の蠕動運動が活発になってスムーズな排便が復活するのです。

腸の蠕動運動を高め、
スムーズな排便をもたらす

効能
チェック!

- ☑ 腸の蠕動運動を高める
- ☑ 過敏性腸症候群のストレスを緩和に
- ☑ 腸で発がん物質が生成されるのを阻止
- ☑ 腸の粘膜を健康に保つ

ストレスへの抵抗性を高め 発がん物質の生成も阻止

ストレスが重大な引き金となる過敏性腸症候群の人にも、ビタミンCはおすすめです。

ビタミンCは、ストレスに対する耐性を高める効果もあります。これは副腎から分泌される副腎皮質ホルモンの生成にビタミンCが関係しているためです。

副腎皮質ホルモンは、ストレスを感じたときに分泌されるホルモンで、このホルモンが分泌されることによってストレスが緩和されます。

また、ビタミンCは、発がんの引き金となる活性酸素を消去したり、免疫力を高めたり、さらには腸内で発がん物質（ニトロソアミン）が生成されるのを阻止する作用も知られています。

このほか、ビタミンCは、健康な粘

膜をつくるうえで欠かせないコラーゲンの生成にも関わっています。

ジャガイモのビタミンCは 加熱調理しても残っている

ビタミンCは体内で作れないので、食事で補っていく必要があります。1日の所要量は100mgとされています。

果物では、イチゴやレモン、カキ、オレンジ、キウイなど、野菜では、ブロッコリーやニガウリ、ピーマンなどが有効な補給源となります。

食品中のビタミンCは、加熱調理すると大幅に失われるので要注意。例外的に、ジャガイモのビタミンCは加熱に強いことが知られています。

ビタミンCは水溶性なので、余分に摂った分は尿から排泄されます。ですから、過剰摂取による害はないものの、ビタミンCを多く摂ると、便がゆるくなって下痢を起こす場合があります。

逆にいうと、そのくらいビタミンCは便通を促す効果が強いのです。

それでも、一般の食品から摂取する分には、摂りすぎる心配はないでしょう。むしろ、ストレスの多い現状を考えると、ビタミンCの消費が激しいので、不足しないように注意が必要です。

摂り方のポイント!

- ◎ 熱に弱いので加熱せず
新鮮な野菜と果物で補給
- ◎ ストレスで消耗するので、
不足しないように注意