

## 植物油は美肌に欠かせないビタミンCを守る

野菜やレモンなどの柑橘類かんきつに多く含まれる「ビタミンC」。コラーゲンをつくるだけでなく、美白効果もあるという、美肌には欠かせないすぐれもののビタミンです。

さらにビタミンCには抗酸化作用もあり、最近では、皮膚に浸透させやすくしたビタミンCの誘導体をスキンケア用品に配合したり、イオン導入という電極を使った方法で皮膚に浸透させたりと、美容の世界でも大人気。

でも、肌の外から栄養分を補うだけではダメ。すでにお話したように、美肌づくりのためには、食事から十分な量をとることが基本です。

ところが、ビタミンCはとてもデリケート。タバコを1本吸うと25mgも消費されてしまふという、たいへん消耗されやすい栄養素です。ストレスや風邪などでも、いっきに消費されてしまいます。また、ビタミンCは水溶性のため熱に弱く、料理にもひと工夫が必要……。

こんなときに便利なのが、やはり植物油。短時間で加熱調理ができるので、ビタミン



Cの破壊が少なくてすむからです。ビタミンCは100°Cの熱で調理すると壊れてしまいますが、家庭で炒めものをする場合はそこまで高温になることはまれ。つまり、油で炒めてもほとんど減ることはないのです。

また、油が表面をおおって、熱や空気からもビタミンCを守ります。

ビタミンCは、成人の場合、1日当たり1000mgの量が必要。たとえばピーマンには、100g当たり80mg近いビタミンCが含まれているので、油炒めならピーマン2個で1日分の量が十分とれる計算になります。

最近出回っている赤ピーマンや黄ピーマンにはさらに多く、緑ピーマンの2倍近くのビタミンCが含まれています。ほかに、芽キャベツ（100g当たり160mg）やブロッコリー（100g当たり120mg）などの野菜にも豊富に含まれています。

