

わかりやすいビタミンCのお話

博士！たすけてください。ぼくが野菜（やさい）を残したら、お母さんが朝から野菜ジュースをつくってのませようとするんだ。ビタミンCをとらないといけないんだって。でもビタミンCって何なの？ かぜをひいた時にもとった方がいいんでしょ？ ……これもお母さんからきいたんだ。野菜をぜんぜん食べないでいたらどうなるの？ どうしてお肉だけじゃいけないのかを、すぐに教えてください。



野菜を残してしまうなんて…、こまったものじゃのう。からだをいつもけんこうにしておくためにためには、いろいろなちがったはたらきをする栄養素（えいようそ）をとる必要があるんじゃよ。君のようのように、野菜が苦手でお肉やお魚ばかりのかたよった食事をしていると、かぜをひきやすかったり、イライラしたり、いつも調子が悪いということになってしまうぞ。野菜にふくまれているビタミンCは、炭水化物（たんすいかぶつ）やたんぱく質（しつ）のようにたくさんとる必要はないけれど、毎日少しずつとおかないとないといけない栄養素なんだ。特にきれいなおはだでいたい女の子や、じょうぶな筋肉（きんにく）を作りたい男の子はよく読んでおいたほうがいいぞ。じゃあ、ビタミンCのお話をするよ。



☆ビタミンCってな〜に？☆



ビタミンCは、トマトやピーマンなどの野菜や、イチゴやキウイ、レモンなどのくだものにたくさんふくまれ、からだの中でいろいろなはたらきをしてくれる栄養素です。たとえば、コラーゲン（ ）という細ぼうと細ぼうをつなぐたんぱく質をつくるのになくてはならないものです。また、ていこう力（病気からカラダを守る力）を高めて、体内に入ったウイルスを動き回れなくして、かぜにかかりにくくします。人はストレスを感じたときもビタミンCをたいりょうに消費（しょうひ）するので、ストレスの多い人はビタミンCをたくさんとらなければいけません。からだの老化をふせぐのにもビタミンCは有効（ゆうこう）で、しみやしわの原因（げんいん）になるメラニン

色素（しきそ）がひふにたいちやくしないようにします。ビタミンCは体内にためておくことができないので、毎日こまめにとりましょう。とりすぎても尿（にょう）といっしょにはいせつされるので心配はありません。

コラーゲンとは、骨（ほね）やけん、ひふに多くふくまれるせんい状（じょう）のたんぱく質のこと。からだの中のたんぱく質の約30%をしめる。

ビタミンCのはたらき

野菜やくだものにふくまれるビタミンはからだにとって大切な栄養素です。

なかでもビタミンCは人間のからだの中で作り出すことができず、たくわえることもできません。だから毎日きちんととることが必要です。

ビタミンCは、ほかの栄養素のはたらきを助け、からだを守るさまざまなはたらきに関係しています。からだの中でとても大切なはたらきをするので、不足しないように注意しましょう。また、作物には「しゅん」といってその野菜やくだものが、たくさんとれる季節があります。今は年中いつでも食べられるものが多いけれど、しゅんの野菜はビタミンなどの栄養も多く味もおいしいのです。



・ビタミンCの特ちょう



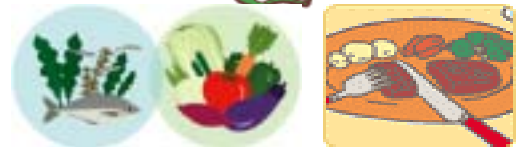
- ・「コラーゲン」という、ひふやほねの基(き)そとなるたんぱく質が作られるのを助けます。
- ・副(ふく)じん皮質(ひしつ)ホルモンというストレスを静めるために必要な物質をつくり出します。
- ・からだの細ぼうを酸化(さんか)[酸素(さんそ)がくっついて悪さをする事]から守るので、老化やガンのよぼうに役立ちます。
- ・体のていこう力を高めて、病気になりにくいからだにします。
- ・ひふのしみのもととなる、メラニン色素という物質(ぶっしつ)ができないようにします。



・食品ごとにふくまれるビタミンCの量



主として、くだもの、野菜、いも類などに多くふくまれます。



食材	食材の分量	ふくまれる量	
じゃがいも	中1こ	150g	53mg
パセリ	1えだ	10g	12mg
トマト	1/2こ	100g	15mg
ブロッコリー	1/4かぶ	25g	30mg
イチゴ	5つぶ	80g	50mg
レモン	1/4こ	25g	25mg
レモン果汁ゅう	1/4こ分	7.5g	4mg
カキ	1/2こ	100g	70mg



へえ・・・ 野菜の中にはみんなのからだに毎日必要なビタミンCがたくさんふくまれているんだね！
ぼくもこれからは、野菜やくだものをのこさず全部たべるようにしなきゃ。みんなもすききらいはダメだよ～！！

