

スポーツ栄養学科通信Vol.142

知って得する！ビタミン類！【ビタミンC編】

スポーツ栄養学科では、運動・スポーツと栄養について学ぶことができる学科です。
 スポーツを行う上で、体調管理にはビタミンが必要不可欠です。
 今回はビタミンCについて解説していきます！

～参考文献～

- 1) 健康長寿ネット
 URL : <https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/vitamin-c.html>
- 2) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
 URL : <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/05/dl/s0529-4x.pdf>
- 3) 厚生労働省（2）微量ミネラル
 URL : <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000042638.pdf>

学科概要についてはこちらから [「学科概要」](#)

バックナンバーはこちらから [「バックナンバー」](#)

ビタミンCってどんなビタミン？

ビタミンCは、水溶性ビタミンの一つで、人間は体内でブドウ糖から**ビタミンC**を合成できると言われています¹⁾。骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンの生成に必須で、不足することで、コラーゲンが合成されず、**壊血病***になる恐れもあると言われています。最近では、がんや動脈硬化の予防にも有効であることが期待されています¹⁾。*血管がもろくなり出血しやすくなる病気のこと¹⁾。

【表1 ビタミンCの推定平均必要量と推奨量（ビタミンC量）】²⁾

年齢区分	男性		女性	
	推定平均必要量 (mg/日)	推奨量 (mg/日)	推定平均必要量 (mg/日)	推奨量 (mg/日)
12～14 (歳)	85mg	100mg	85mg	100mg
15～17 (歳)	85mg	100mg	85mg	100mg
18～29 (歳)	85mg	100mg	85mg	100mg
30～49 (歳)	85mg	100mg	85mg	100mg
50～64 (歳)	85mg	100mg	85mg	100mg
65～74 (歳)	80mg	100mg	80mg	100mg

※推定平均必要量とは、半数の人が必要量を満たす量のこと。

※推奨量とは、ほとんどの人が必要量を満たす量のこと。

～ビタミンCと鉄の関係性～



ビタミンCは鉄吸収に関与すると言われています。鉄には二価鉄と三価鉄が存在します。二価鉄は体内に取り込むことで吸収されますが、三価鉄は、ほとんど吸収されないため、ビタミンCの消化酵素を使い、二価鉄に還元した後、体内へ吸収されると言われています³⁾。

スポーツ栄養研究会の
 Instagramも公開中！！
 こちらから

→→→→



スポーツ栄養研究会の
 「Instagram」
 ではサポート活動の紹介や、
 普段の活動の様子を投稿
 しています！
 是非ご覧ください！！

