ZK-YKKALEVOL142

知って得する!ビタミン類! [ビタミンC語]

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!

ビタミンCってどんなビタミン?

<u>ピタミン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ピタミンCを合成することが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)。</u>

【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)

後1 にダミンしの推定十均必安里と推奨里(にダミンし里)				
	男性		女性	
年齢区分	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。

担当:スポーツ栄養学科 新助手 生出達也

~参考文献~

1) 健康長寿ネット

URL: https://www.tyojyu.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

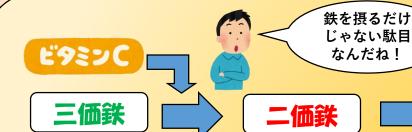
 $\mathsf{URL} : \underline{\mathsf{https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000042638.pdf}$

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!!

