

果物に含まれるビタミンCの量（例）

※可食部100g当たり

食品名	ビタミンC(mg)	食品名	ビタミンC(mg)
アセロラ(酸味種, 生)	1700	パイナップル(生)	35
アセロラ(甘味種, 生)	800	うんしゅうみかん(生)	33
グァバ	220	メロン(露地, 生)	25
キウイフルーツ(黄肉種, 生)	140	マンゴー(生)	20
アセロラ(10%果汁入り飲料)	120	メロン(温室, 生)	18
キウイフルーツ(緑肉種, 生)	71	バナナ(生)	16
かき(甘がき, 生)	70	さくらんぼ(国産, 生)	10
いちご(生)	62	すいか(生)	10
オレンジ・ネーブル(生)	60	ブルーベリー(生)	9
レモン(果汁, 生)	50	もも(生)	6
パパイヤ(完熟, 生)	50	びわ(生)	5
きんかん(全果, 生)	49	りんご(皮なし, 生)	4
はっさく(生)	40	あんず(生)	3
ぽんかん(生)	40	日本なし(生)	3
なつみかん(生)	38	西洋なし(生)	3
グレープフルーツ(生)	36	いちじく(生)	2
ライチー(生)	36	ぶどう(皮なし, 生)	2
いよかん(生)	35		

[参考]日本食品標準成分表2020年版(八訂)

ビタミンCは、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要です。また、抗酸化作用があり、生体内でビタミンEと協力して活性酸素を消去して細胞を保護しています。

ビタミンCの食事摂取基準

15～17歳 推奨量

男性 100mg/日

女性 100mg/日

18～29歳 推奨量

男性 100mg/日

女性 100mg/日

[参考]日本人の食事摂取基準2020年版

※主食、主菜、副菜を基本に、栄養バランスの良い食事を毎食心がけましょう。

