

ビタミンCの働きと 多く含まれる食材



01 ビタミンCってどんな栄養素？

ビタミンCは水溶性ビタミンの1種！

ビタミンCは、水に溶ける

「水溶性ビタミン」の一つです。

体の中でつくることができないため、

毎日の食事からこまめに摂ることが

大事な栄養素です。



02 ビタミンCの主な働き

01

コラーゲンを作る サポートをする働き

ビタミンCは、皮ふ・血管・筋肉・骨などの材料になる「コラーゲン」を作るのに必要な栄養素です。

ケガをしにくい、丈夫な体づくりに関わります。

02 ビタミンCの主な働き

02

免疫力を高める働き

風邪などの病気にかかりにくくしたり、回復を助ける働きがあります。
試合前や連戦の時期には特に意識してとりたい栄養素です。

02 ビタミンCの主な働き

03

抗酸化作用

体の中で増えすぎた「活性酸素」を除き、細胞の老化やダメージを防ぎます。

激しい運動で増えやすい活性酸素から、体を守る働きです。

02 ビタミンCの主な働き

04

鉄の吸収を助ける働き

食事からとった鉄の吸収を助け、貧血の予防にも役立ちます。

02 ビタミンCの主な働き

04

ストレス対抗ホルモンの働きを助ける働き

ストレスに対抗するホルモンがしっかり働くようにサポートします。
緊張しやすい・大会前でストレスが多いジュニアアスリートにも重要です。

03 ビタミンCが不足するとどうなる？

ビタミンCが不足すると出やすくなる症状

- 肌荒れ、ニキビがしやすい
- 歯ぐきから出血しやすい（毛細血管が弱くなる）
- 疲れやすい、風邪をひきやすい
- ケガやキズの治りが遅くなる
- 皮膚や粘膜のトラブル

03 ビタミンCが不足するとどうなる？

ビタミンCが不足すると出やすくなる症状

とてもひどい不足が長く続くと、**壊血病**と呼ばれる病気になることもあります。

現代ではまれですが、血管がもろくなり、出血が起こりやすくなる怖い病気です。

04 ビタミンCの必要摂取量

中学生のビタミンCの必要摂取量

日本におけるビタミンCの一日推奨摂取量は以下の通りです。

中学生：男子、女子ともに **100mg**

サプリで一氣にたくさんとるよりも、
1日を通して少しずつ、食事からこまめにとることがポイントです。

05 ビタミンCを多く含む食材

ビタミンCが多く含まれるオススメ食品

- 赤・黄ピーマン : 約150mg
- ブロッコリー : 約120mg
- キウイフルーツ : 約70mg
- いちご : 約60mg
- みかん : 約35mg
- ジャがいも : 約20mg
(加熱しても壊れにくいタイプ)

06 摂り方のポイントと注意点

ビタミンCの特徴を知ってムダなく摂取しよう！

1

水に溶けやすく、熱に弱い

- ゆで過ぎると、ゆで汁に溶け出してしまいます。
- 生で食べられるものは**そのまま！**
調理するときは短時間の加熱や蒸し料理がおすすめです。

06 摂り方のポイントと注意点

ビタミンCの特徴を知ってムダなく摂取しよう！

2

じゃがいものビタミンCは熱に強い

- デンプンに守られているため、
加熱しても壊れにくいという特徴があります。
- 汁物や炒め物など、色々な料理に使いやすい食材です。

06 摂り方のポイントと注意点

ビタミンCの特徴を知ってムダなく摂取しよう！

3

一度に大量にとっても、使いきれない分は尿として排出される

- 「まとめてドーン」ではなく、
朝・昼・夜＋おやつなどで、少しずつとるのが理想です。

06 摂り方のポイントと注意点

ビタミンCの特徴を知ってムダなく摂取しよう！

4

ビタミンACE（エース）で摂ると◎

- ビタミンA・C・Eは、一緒にとることで
抗酸化作用を発揮しやすい組み合わせです。

例) にんじん・ブロッコリー・オリーブオイルを使ったサラダ など...

07 成長期アスリートにとってのポイント

ジュニアアスリートにとってビタミンCはとっても大事！

ジュニアアスリートは運動量が多く、体も心も成長の真っ最中です。
ビタミンCは、そのどちらにも関わる大切な栄養素です。

- 運動で増えた活性酸素を除去し、筋肉や細胞を守る
- コラーゲンの生成を助け、筋肉や関節、骨を守る
- ハードな練習後の疲労回復や、免疫力の維持に役立つ

07 成長期アスリートにとってのポイント

ジュニアアスリートにとってビタミンCはとっても大事！

よく動く子ほど、**ビタミンCもたくさん使っている**とイメージしてもらえると良いです。

毎日の食事ですっかり補給していきましょう。

08 ビタミンCの働きのまとめ



ビタミンCは、コラーゲン作り・免疫力アップ・抗酸化作用・鉄の吸収など多くの働きを持つ大切な栄養素。



中学生の推奨量は男女ともに1日100mg。



赤・黄ピーマン、ブロッコリー、キウイ、いちご、みかん、じゃがいもなど、身近な野菜・果物に多く含まれる。

08 ビタミンCの働きのまとめ



水に溶けやすく熱に弱いので、生や短時間加熱で摂るのがおすすめ。



アスリートは疲労回復やケガ予防のために、意識してとりたい栄養素。

ビタミンEの働きと 多く含まれる食材

