

ビタミンCの チカラ

柳澤厚生先生に聞く「ビタミンCのお話」





ビタミンC の チカラ

ビタミンCといえば、最も身近に感じる栄養素。

でも実は奥が深く、意外と知られていないことも…。

医学博士の柳澤厚生先生にビタミンCについて伺いました。

やなぎさわ あつ お
柳澤 厚生 先生



国際オーソモレキュラー医学会会長、点滴療法研究会会長、杏林大学保健学部救急救命学科元教授、SPIC Clinic Medical Partner鎌倉元氣クリニック名誉院長。著書に『専門医の栄養術』（主婦の友社刊）など。

ストレスを抱える現代人は 毎日の生活で ビタミンCを大量消費

ビタミンCは体のさまざまな働きに関わっている栄養素です。身体の働きを円滑にするために必要で、健康を維持するのに欠かせません。特に美容面では、コラーゲンのサポートに不可欠であることが知られています。

私たちは、日々身体の働きを新しく作り変える新陳代謝と、脳や身体を動かすためのエネルギー代謝を繰り返すことで、生命維持をはかっています。この代謝には、カロリーに見合っ

た十分なビタミンやミネラルの補給が必須になります。フィジカルだけでなく、実はメンタル面への影響も大きく、ビタミンCを十分に取っている人とそうでない人では、不安感を感じる割合が変わってくるという実験データも。つまり私たちの心身の健康を維持するためにはビタミンCが不可欠なんです。

しかし、ビタミンCは体内で合成されないうえ、体外への排出スピードが速い。さらに、乱れた生活習慣や食生活、ストレスによっても大量に消費されてしまいます。多忙な毎日を送っていたり、紫外線による炎症や、運動による筋肉の炎症が起こったりした時にも大量に消費されてしまうのです。

このように体内で消費されたビタミンCを補うことは、健康維持には欠かせません。さらにビタミンC不足が進むとコラーゲンのサポートが弱まり、体への影響が懸念されます。

現代人は、仕事や家庭、人間関係など、非常に多くのストレスを抱えています。加えて今はコロナ禍といった不安要素も。ストレスが強い人ほどビタミンCは消費されるので、足りている人はほとんどいないといっても過言ではないでしょう。

やる気が出ない、 集中が続かない、 脳疲労とビタミンCの 意外な関係性

ビタミンCは体中の全ての場所に入っていますが、場所によって量が異なります。不調を感じたり、集中が続かない、頭がもやもやするといった状態の人は、ビタミンCが欠乏している可能性があるかもしれません。

例えばフェラーリのような性能の高い車も、きちんと整備ができていなければ、その機能を発揮することはできません。私たちの体も同じで、足りていないものはきちんと補ってあげなくてはなりません。必要な栄養素はビタミンCだけではありませんが、日常でどのくらい消費しているのか、意識してみることも大切です。

ちなみに、厚生労働省が定めたビタミンCの一日あたりの推奨量は100mg(18歳以上)です。ですが、これはギリギリの量で、心身のパフォーマンスを上げていくには到底足りないと、私が会長をしている国際オーソモレキュラー医学会では考えています。

ビタミンCの1日当たりの食事摂取基準 (mg/日)

男性 (18歳以上)		女性 (18歳以上)	
推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
80	100	80	100

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」をもとに作成

では、具体的にどのくらいの量が必要なのか…。それはライフスタイルによって異なってきますが、最低1,000mgはとったほうが良いでしょう。昼夜が逆転しているような職業の方や、ストレスの多い人は消費量も多くなりますので、2,000～3,000mgは必要だと思います。



できれば毎日の食事でビタミンCをとっていくことが基本ですが、現代の食生活ではカロリーは高いのに必要な栄養素を十分に得られない傾向が多くみられます。しかも食事だけで1,000mgものビタミンCをとることは不可能に近いため、まずは上質な食事を心がけたうえで、サプリメントなどでビタミンCを補っていく必要があるでしょう。そうすることで十分にビタミンCが行き届き、結果、日中のパフォーマンスの向上につながってくるはずです。

Column

4月4日は 「ビタミンCの日」!

1932年4月4日、アメリカの生化学者であるチャールズ・グレン・キング氏は、世界で初めて純粋なビタミンCの分離に成功したといわれています。この事実は当時のNew York Times紙でも大々的に報道されました。これを受け株式会社スピックでは、4月4日を(シーシーの日)ビタミンCの日と命名しました。

ビタミンCは いかに効率的に 吸収させるかが鍵

サプリメントは栄養素の含有量や添加物の有無なども重要ですが、最も気にすべきポイントは「いかにして多く吸収させられるか」。栄養は体に浸透して初めて吸収されますが、その途中で吸収されないことが非常に多いのです。そこで私がおすすめするのは「リボソーム化」されたサプリメントです。理想的な吸収ができ、体のすみずみに栄養素を届けることができます。

飲むタイミングも大切。健康食品なのでいつ摂取しても構いませんが、より早く吸収させたい場合は食前、ゆっくり吸収させたい場合は食後など、目的によっておすすめのタイミングが異なってきます。最近では、夜をおすすめする人も多いですね。というのも夜は修復の時間なので、必要な栄養素が届くことでより良い修復を行うことができるからです。でも一番大切なのは、毎日続けること。自分のライフスタイルに取り入れやすいタイミングを選んで、毎日欠かさずにビタミンCを飲むようにしましょう。

柳澤先生おすすめサプリメント

「Lypo-C」は、吸収率にこだわった
液状のビタミンCサプリメント。
摂取量より「吸収・浸透量」を大切にしており、
ビタミンCを“リポソーム化”することで、
体内利用効率を高めることを目指して
開発されました。ライフスタイルに
ビタミンCを取り入れて、
体の中から健康に、美しく。



「Lypo-C」リポ・カプセル ビタミンC

1箱(30包入) 7,776円(税込)

※1包あたり1,000mg
のビタミンCを配合

詳しくはこちら
lypo-c.jp



「Lypo-C」取り扱い店舗 & クリニック

美容と健康のプロからも注目される「Lypo-C」は、阪急阪神
沿線のクリニックやビューティサロンで購入が可能です

「Lypo-C」3包プレゼント

本誌を通して「Lypo-C」を初めてお知りになった方で、下記店舗・クリニック
にて「Well TOKKを見た」とお伝えいただくと、「Lypo-C」3包をプレゼント
いたします。※数には限りがあります。無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

OSAKA

ウェルネスビューティークリニック 大阪院	☎ 0120-487-425	大阪市北区曽根崎2-15-29 ADビル梅田9階
ラッフルズメディカル大阪クリニック	☎ 06-6345-1088	大阪市北区梅田2-5-25 ハービスPLAZA4階
医療法人ガクト会 ナグモクリニック大阪	☎ 06-6346-0569	大阪市北区梅田2-6-20 パシフィックマークス西梅田14階
こும்歯科クリニックEAST	☎ 06-6136-5785	大阪市福島区海老江1-4-2 マレテラ海老江1階
いわた内科・耳鼻咽喉科クリニック	☎ 06-6390-3377	大阪市淀川区三津屋北1-36-6 神崎川クリニックモール2階
Lily de beaute	☎ 072-683-3339	高槻市北園町13-23 2階
鈴木産婦人科併設 産後ケアサロンLapia	☎ 080-8943-9621	豊中市曾根東町3-6-7 鈴木産婦人科2階
医療法人優心 ながよしデンタルクリニック	☎ 06-6844-0002	豊中市向丘3-8-17 エスポワール西緑丘1階
PASSOクリニック	☎ 06-6152-9120	豊中市少路1-2-7 リッツサントノーレ2階
津谷歯科医院	☎ 072-772-6700	伊丹市梅ノ木5-2-14
winback salon un agio	☎ 080-9129-1967	大阪市北区浪花町2-25-201
サクラズクリニック心斎橋	☎ 06-6282-3339	大阪市中央区心斎橋筋1-4-14 燕京ビル4階
スキングクリニック垂門	☎ 0120-88-7357	大阪市中央区西心斎橋1-10-28
THE NATURAL BEAUTY CLINIC	☎ 06-6537-9128	大阪市西区北堀江1-1-18 四ツ橋イーストビル7階
BLUE MOON	☎ 06-6531-1803	住所非公開 ※プライベートサロンにつき、詳細はご予約時のご連絡となります。
こぼれぐち鍼灸院	☎ 06-6776-5788	大阪市天王寺区大道5-7-10
山中脳神経外科・リハビリクリニック	☎ 06-6710-1515	大阪市阿倍野区天王寺町北3-11-4 スギ薬局林寺店2階
坪田医院	☎ 06-6709-2666	大阪市平野区流町3-2-4
片山土師診療所	☎ 072-278-0788	堺市中区土師町3-26-26
つる歯科クリニック	☎ 072-881-6487	門真市野里町14-27 パークミモレット1階
医療法人 英仙会 ひらおかデンタルクリニック	☎ 072-943-4618	東大阪市昭和町1-2 グレイス21 1階
のだ歯科クリニック	☎ 072-262-4182	高石市綾園1-3-14 高石DSビル102

HYOGO

ねもと皮膚科・形成外科	☎ 0798-42-7351	西宮市高松町4-8 プレラにしのみや3階
いのうえウィメンズクリニック	☎ 0798-51-2556	西宮市下大市東町8-16
Ashida Clinic	☎ 0798-73-8000	西宮市南郷町4-7
Merci	☎ 0798-61-2315	西宮市菊谷町1-1-103
医療法人社団 松原眼科クリニック	☎ 078-857-1146	神戸市東灘区住吉宮町4-4-1 216
久保みずき女性検診クリニック	☎ 078-990-3030	神戸市西区梶台5-6-3 神戸西神オリエンタルホテル3階
医療法人明貴会 三条山口歯科医院	☎ 075-255-4649	京都市中京区大黒町71-21 CTビーチ山口ビル
医療法人明貴会 山口歯科医院	☎ 075-221-5426	京都市上京区荒神町110-2
京都インプラントアンチエイジングセンター		

KYOTO