



## 『ビタミンCで風邪を予防』は ウソ?

風邪やインフルエンザがはやるこの季節、予防のためとしてビタミンCを頼りにする人もいらっしゃるかと思います。ビタミンCには免疫系を強化する働きがあり、健康的な食生活に不可欠であることは間違いはないですが、そのメリットが強調されすぎている面があるため、過剰に摂取している人も多いようです。通常は、それで危険が生じることはないものの、時間とお金の無駄になりかねない。誤解されがちな「ビタミンC」どのような効果があるのだろうか。

ビタミンCが万能薬だと広く語られるようになったのは1970年代のこと。ノーベル賞を2度受賞した化学者のライナス・ポーリングが著書『ビタミンCとかぜ、インフルエンザ』で、1日3000ミリグラムのビタミンCを摂取すれば、風邪の予防をはじめ、骨折から**狂犬病**、精神疾患まで、ありとあらゆる病気に効くというメガビタミン療法をすすめたからだ。

ポーリングは個人的な体験と意見を述べただけで、主張に科学的な裏付けはなかったものの、著書は米国でベストセラーとなった。その結果、ビタミンCを大量に摂取すれば、心臓病やがんといった深刻な疾患を遠ざけて長く健康に生きられ、サプリメントでビタミンを大量に取るのは健康によいという誤解が広まってしまった。では、ビタミンCをたくさん取っても風邪には影響しないのだろうか。また、そもそもビタミンCにはどんな役割があるのだろうか。次に説明するように、現在ではさまざま証拠が積み重なり、ビタミンCの健康への効果について多くのことが明らかになっている。

### 大量に取っても風邪を予防できない

まず前提として、2020年10月に学術誌に発表された論文によれば、ほとんどの研究で、オレンジジュースやビタミンCのサプリメントをたくさん飲んでも、風邪に対して大きな効果は認められていない。実際に、1日の推奨量の何倍もの量を摂取しても、大多数の人の健康が増進するわけではない。

なぜかと言えば、1000ミリグラム以上のビタミンCを摂取しても、体は効果的に吸収できず、尿として排出されるからだ。

ビタミンCがそもそも不足している人や、極端に運動量が多い人を除けば、ビタミンCを大量に摂取しても、通常の風邪を予防したり、症状を緩和したりする効果はないようだ。

### 不可欠なビタミンC、いったい何をしているのか

ビタミンCはアスコルビン酸とも呼ばれ、免疫系にとって重要な働きを持つことはよく知られている。ビタミンCは、インターフェロンというタンパク質

の生産を促進します。このインターフェロンが、細胞をウイルスから守り、さらには、ビタミンCは白血球、とりわけ病原体を飲み込む食細胞を活性化させ、感染症と戦うその他の免疫細胞の活動も刺激します。

## ビタミンCは免疫カアップに効果的

ビタミンCは、抗酸化作用と酵素を助ける作用を持つ栄養素です。血液中の白血球の働きも助けます。白血球には体内に侵入した細菌やウイルスなどの病原体を死滅させるはたらきがあり、ビタミンCが豊富だと白血球は能力が高くなると考えられています。

その反対に、ビタミンCが不足していると免疫が低下し風邪をひきやすくなります。

実際に、風邪をひいているときは白血球中のビタミンCが減少することが知られています。

特に喫煙者は白血球中のビタミンCが減少しやすいとされています。喫煙者は積極的にビタミンCを摂取すると良いでしょう。



## 老化が速まるビタミンC摂取量

それでは普段どれくらいのビタミンCを摂取すれば良いのでしょうか。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」から、ビタミンCの食事摂取基準は、成人（15歳以上）における推奨量が100ミリグラムと定められています。壊血病を予防するだけならば、毎日ビタミンCを数十ミリグラムも摂取すれば十分ですが、心臓血管系の疾病予防効果や抗酸化効果を期待して、推奨量は高く設定されています。ヒトにおいて老化が速まるビタミンCの摂取量は、1日2.5ミリグラムとなります。すなわち、毎日2.5ミリグラムしか摂取しない生活をずっと続けたヒトでは、約3年後に亡くなるヒトが出始め、約13年後には半数のヒトが亡くなってしまう可能性があります。

ビタミンC	ヒト
1日に必要な摂取量*	<b>100mg (100%)</b> 
老化を速める摂取量	<b>2.5mg (2.5%)</b> 

\*厚生労働省「日本人の食事摂取基準」による推奨量

もともと、現代社会の日本では、長期間にわたりごく少量のビタミンCしか摂取しないというヒトは、ほとんどいないと考えられます。しかし、ビタミンCは尿からも出て行ってしまうため、やはり毎日しっかりと摂取することが大切です。毎日ビタミンC 100ミリグラムを食事から摂取するのは、大変です。食事からの摂取で足りない分は、サプリメントやビタミンCを含む飲料などから、賢く補うのが良いでしょう。

ビタミンCは体内で合成できない栄養素のため、食事やサプリメントで摂取しなければなりません。水に溶けやすく熱に弱い性質のため、ビタミンCを多く含む食材を調理するときは、なるべく水にさらさず、火を入れすぎないことがポイントです。ビタミンCは体外への排出スピードが早いので、日々の食事からこまめに取り入れましょう！！

## ストレス過多なあなたにビタミンCは必須

ストレスを受けると体内のビタミンCが減ってしまうのをご存知ですか？ ビタミンCは**ストレスによる抑うつや不安などの心理的な症状の予防**に役立つことが知られています。減ってしまった分はサプリメントや食事から摂取しましょう。

ストレス社会と言われる現代、体を回復させるのに必要な量をしっかり補給していく必要があります。



ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

 **イーパートナーズ株式会社**

 **120-980-450** (受付時間 8:00~17:00)

TEL: 03-6450-1466 FAX: 03-5408-7575

〒105-0012 東京都港区芝大門2丁目12-6 芝ハタビル4F