

# ビタミンCはすっぱい？

ビタミンCは、からだの細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンというたんぱく質をつくるのに不可欠です。皮ふや粘膜の健康維持に役立ちます。また、病気などいろいろなストレスへの抵抗力を強めたり、鉄の吸収を良くしたりします。さらに、抗酸化作用もあり、有害な活性酸素からからだを守るはたらきをすることから、動脈硬化や心疾患を予防するといわれています。ビタミンCの多い食品は、果物（特にかんきつ類やイチゴ）、野菜、いもなどです。ビタミンCは酸っぱい（酸味が強い）イメージがありますが、酸味は食品に含まれるクエン酸によるものです。酸味の強さとビタミンC量は比例せず、レモン果汁1個あたり（30g）のビタミンCは赤ピーマン1個やキウイ1個よりも少ない量です。酸味が強いものは喉や胃粘膜を痛めることがあるため、たくさん食べられるレモン以外の食品をとる方が良いでしょう。

ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、**できる限り新鮮な生で食べましょう。**また、**洗ひすぎたり、ゆですぎたり、水にさらしすぎたりしないようにするのがポイント**です。

中には、ピーマンやゴーヤのように熱に強いビタミンCもあり、それらは炒め物にしても栄養素をしっかりとれます。

