



腎内科クリニック世田谷 管理栄養士の

しっかり食べて、元氣のコツ！



【ビタミンC】

聞きなれた栄養素「ビタミンC」についての話題です。ビタミンCと聞くようなイメージをお持ちですか？体内で様々な働きをします。

～体内でのほたらき～

- ・強い抗酸化力を持ち、LDL(悪玉)コレステロールの酸化を防ぐ
- ・カルニチンの合成
- ・鉄の吸収を助ける
- ・コラーゲンの合成

細胞と細胞をつなぐコラーゲンは、ビタミンCが合成に関与します。また、鉄分には吸収されやすいヘム鉄(二価鉄)と、吸収されにくい非ヘム鉄(三価鉄)があります。非ヘム鉄(三価鉄)をビタミンCで還元して二価鉄に変えることで、吸収されやすくなります。

～どうやって摂取すればいい？～

ビタミンCはヒトの体内では作ることができないため、食品から摂る必要があります。貯蔵鉄を反映するフェリチン値が100 ng/mL以上と高値で、貧血の方には特にビタミンCの摂取がおすすめです。

ビタミンCは生野菜や生の果物に多く含まれているのが特徴です(別紙表参照)。さらに、水に溶けやすく熱に弱いため、保存中や調理中に非常に失われやすい成分です。一度にたくさん摂取しても体内には溜め込まれず、体外に排出されますが、腎機能障害を持っている方ですと1日に数gのビタミンCを大量に摂取した条件では腎シユウ酸結石のリスクが高くなること示されています。

透析患者さんは1日のビタミンC目標量は正確に示されていませんが、成人の目標と同じ1日100 mgを目安に摂取しましょう。

カリウム5.5 mEq/Lを超える高カリウム血症の予防としてカリウムを制限する場合は、生野菜・果物類の摂取量が少なくなる傾向にありビタミンC欠乏になりやすいと言われます。

※特に病気がない方は成人で1日あたり100 mgが推奨量として設定されています。

出典：日本人の食事摂取基準2015

① 基本は1日3回の食事

主食・主菜・副菜のおかずを揃えて栄養バランスよく。

特に、副菜を忘れないようにしましょう。

② ビタミンCを含む食品を食事にとり入れましょう

～栄養士のおすすめ～

少量でビタミンCが摂れる食品で、カムカム(アマゾンで摂れる赤い果実)の果汁が近年人気です。栄養価は、果汁大さじ1(15g)あたりビタミンC 61 mg、カリウム 11 mgとなかなか優秀な食品です。ご興味のある方は栄養士までご相談ください。インターネットでも購入することができます。「アマゾン カムカム果汁」

