

「ビタミンCを充足して、夏を乗り切る！」

ビタミンCは、コラーゲンなどのタンパク質の合成に必要なビタミンで、抗酸化作用もあり体を酸化から守っています。また、副腎でのアドレナリン合成にも関わり、ストレスへの抵抗力強化に働くので、紫外線が強く暑さでストレスを感じやすい夏に重要です。毎日、かつ、こまめに摂取することがポイントになります。

ビタミンCを充足して、紫外線のメリットを得る

夏と言えば紫外線、8月がピークになります。紫外線と言えば、お肌へのダメージからマイナスの印象をもたれると思いますが、メリットもあります。それは、体内でのビタミンDの生成量が増えることです。ビタミンDは妊娠や出産に重要な役割を担っていて、必要量のほとんどは紫外線を浴びることで体内でつくられるからです。そのため、完璧に紫外線をシャットアウトするのも考えもので、紫外線と上手につきあうことが肝要です。具体的には夏であれば、1日に必要なビタミンDがつくられるには顔と両手に15分から30分程度日光を浴びる必要があるとされています。もちろん、無防備にさらすのはやめるべきです。紫外線のデメリットを最小限に抑制するためにビタミンCをしっかり摂取しておきましょう。

紫外線を浴びた肌はメラニン色素が活性化し、かつ、活性酸素も発生し肌にダメージを与えます。それに対してビタミンCはメラニンの生成を抑える働きだけでなく、活性酸素を無毒化し、肌のハリのもとになるエラスチンやコラーゲンの生成をサポートします。

ビタミンCを充足して、ストレスに強くなる

夏の暑さは身体にとって負荷になり、ストレスになります。また、不妊治療は身体にも負荷がかかり、その上にメンタルへの負荷も加わります。ストレスをゼロにすることは叶いませんし、ストレスがゼロの状態が心身にとって理想的なものでもありません。つまり、ストレスにも紫外線同様、メリットとデメリットがあるということです。大切なことはストレスへの耐性(抵抗力)をつけ、デメリットを軽くし、メリットを得ることです。

そのためのビタミンCの充足です。端的に言えば、ビタミンCはストレスから体を守るホルモンを合成するのに使われているからです。そのホルモンを分泌しているのは、腎臓の上にある小さな臓器「副腎」です。副腎は皮質と髄質に分かれ、それぞれ異なるホルモンを分泌していますが、いずれも体にストレスが加わると速やかにホルモン分泌量を増します。それによってストレスに対する抵抗力を高めています。

ビタミンCは毎日、かつ、こまめに摂取する

ビタミンCは水溶性ビタミンです。水溶性ビタミンの多くは、摂取後3時間程度で血中濃度のピークを迎え、半日～1日(栄養素によって異なる)で下がってきます。そのため、必要以上に摂ってもすぐに排泄されるため、摂り過ぎの心配はほとんどありません。反対に血中濃度を高く保つためには、継続的に利用する必要があります。

ビタミンCは、人間が体内で合成できないため必須ビタミンとなっています。しかし、多くの動物はビタミンC合成酵素を持っており、体内で合成できるため、欠乏症になることはありません。体内でビタミンCの合成ができない(合成酵素の遺伝子が欠損している)動物は、ヒト、サル、ウサギ、モルモットなど限られた種だけであることが知られています。

いろいろな種類の旬の野菜や果物を食べる

ビタミンCは、柑橘類に多く含まれるイメージがありますが、多くの野菜や果物に含まれています。そして、それぞれの果肉より果皮に多く含まれています。

ビタミンCを最も多く含むアセロラは100gあたり1700mg(レモン果汁1個分は約20mg)含んでいます。柑橘類の果皮や生のアセロラは日常的に多く食べられるものではないので、食べやすく手に入りやすい食品としては、カラーピーマンやゴーヤ、柿、キウイなどがあります。ただ、ビタミンCは多くの野菜や果物に含まれているので、ビタミンCの含有量にこだわらず野菜や果物の食べる量を増やしましょう。

また、水溶性で調理過程で流出することによる損失が大きいので、大きめに切る、水にさらさない、汁ごと食べる調理法を選択するなどの工夫が有効です。

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。代表的な夏野菜には、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなどがあります。濃い、ハッキリした色の野菜がその特徴です。