

ビタミンCとAの働き

ビタミンCの働きは

一回の摂取は 1000mg が基本です。

● コラーゲンの生成に関与

コラーゲンとは、細胞組織を強化する結合組織のことで血管・皮膚・腱・骨に含まれる。

- ・骨や歯を強くする
- ・若々しく弾力性のある皮膚を保つ
- ・血管を強くする
- ・脳出血の予防



● 鉄の吸収を高める

- ・貧血を予防する

● 有害物の解毒排泄に関与

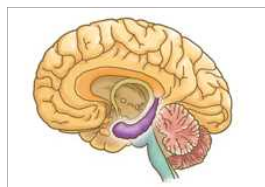
- ・肝臓の解毒機能を高める
- ・ヒスタミンを分解し、アレルギーを予防
- ・発ガン物質（ニトロソアミン）の生成を抑える
- ・薬品の副作用、アルコール中毒、タバコ、排気ガス等の害から体を守る

● メラニン色素の生成を抑える

- ・しみ、ソバカスを予防

● 脳の働きに関与

- ・老人ボケを予防
- ・神経伝達物の生成を促す
- ・知能指数を高める
- ・記憶力の向上に役立つ



● 酸化防止に関与

- ・ビタミンEと共に、細胞膜の酸化を防ぐ
- ・動脈硬化を予防する
- ・白内障を予防

● ホルモンの生成に関与

- ・インスリンの生成を高める
- ・糖尿病を予防する
- ・副腎皮質ホルモンの生成を高める
- ・ストレスに強い体質をつくる

● 生体防衛機能を高める

- ・免疫機能を高める（ウイルスの不活化）
- ・風邪、肺炎、肝炎、ヘルペスの予防
- ・インターフェロンの生成を高める
- ・ガンに強い体質をつくる



ビタミンAの働きは

注：妊娠予定者は A を 1 日 5000IU 以内を摂取

● 粘膜細胞の再生に関与

- ・気管、気管支粘膜を丈夫に
- ・肺胞・消化管の粘膜を丈夫に
- ・胃、十二指腸潰瘍を防ぐ
- ・痔の予防
- ・鼻炎、アレルギー鼻炎を予防
- ・子宮内膜炎を予防
- ・風邪の予防（免疫機能を高める）
- ・膀胱炎、尿道炎を予防



● 目の大切な栄養素

- ・視力低下を予防
- ・夜盲症を防ぐ
- ・眼球乾燥症を予防
- ・角質軟化症を防ぐ



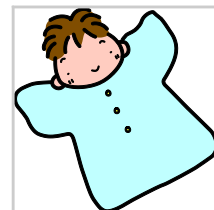
● 皮膚組織の再生に関与

- ・若々しい肌を保つ
- ・ニキビ、吹き出物を予防
- ・アトピー性皮膚炎を予防



● 成長ホルモンの生成に関与

- ・ニキビ、ふきでものを予防
- ・アトピー性皮膚炎を予防
- ・アレルギー性皮膚炎を予防
- ・骨や歯の成長に欠かせない
- ・毛髪の成長を促す
- ・子供の成長に欠かせない
- ・動脈硬化を予防する



● 抗酸化作用

ガンの予防として

国立ガンセンターの“ガン予防のための12箇条”では、ビタミンAをすすめています。

⇒ 細胞の酸化防止作用

