

ビタミンCの新常識・骨粗鬆にはビタミンD

ビタミンCにはいくつかの誤解があることが近年分りつつある。その代表的な話とえば、ビタミンCは”摂り過ぎても尿として排泄されるから大丈夫”という考え方でしょう。これは大きな間違いで、摂りすぎたビタミンCは確かに尿として排泄されるが、体内から排泄され過ぎるため、かえって”ビタミンC不足”となる。適量は1日に500mg程度だが、1回に摂る量は50mg～100mgまでに抑えておく方がよいでしょう。このような間違っただけの一般常識と現実の違いを今号ではいくつか紹介しましょう。



ビタミンCは合成された(一般に添加された)ものではかえって免疫機能を下げてしまうことが最

近の研究では言われており、かえって風邪やウイルスなどの感染症を起こしやすくなってしまいうる。残暑を迎え、気温の変化も大きくなってくると、自律神経が消耗して、免疫機能を下げてしまう。その結果、風邪をひきやすかったり、喉が痛くなったり、様々な感染症が流行る時期になると、予防のためにビタミンCを摂ろうとする人もいるかもしれない。しかし、予防的効果を発揮するのは天然に存在するビタミンC(果物や野菜)であり、人工的なビタミンCでは摂りすぎの問題だけでなく、かえって免疫機能が下がってしまい感染症に罹患しやすくなる。様々な飲料物サプリメントには注意して用いるようにしていただきたい。

この数年注目度を上げているものにビタミンDがある。ビタミンDは骨粗鬆症の人達には必要不可欠なもので、ビタミンD不足から骨粗鬆症を招く人達も多くいると昔から報告されている。近年では、ビタミンDの効果はさらにあるのではないかと研究報告が増えてきているので、いくつかここでも紹介しましょう。

○風邪やウイルスなどの感染症予防

ビタミンDには免疫機能を強化する効果がある。免疫機能が強化されることで、風邪、インフルエンザ、肺炎やクロストリジウム(食中毒菌)、尿道感染症、B型・C型肝炎ウイルス、HIV感染などの予防にも効果が期待される。逆に言えば、ビタミンDの不足はこれらの問題に感染するリスクを上げてしまうと報告されている。

○ビタミンD不足はその他の病気の原因にも

ビタミンDの慢性的な不足は、癌の発生、心臓疾患、動脈などの硬化症、糖尿病、自閉症などにも関連があるとされる。その理由はビタミンDの不足による自己免疫機能を低下させてしまうからだと言われている。

○ビタミンDで痩せる?

ビタミンDはメタボリックシンドロームや肥満などの太りすぎに関連するとされる。特に北にすむ民族では、太陽にさらされることが少ないために、ビタミンDの体内での合成が少なく、皮下脂肪を貯めやすくなるとされている。現代人は陽の光に当たることが少ない。

○ビタミンDを得るには

ビタミンDは太陽に当たることで胃で合成される少し変わったビタミンであり、陽の光に当たることが少ないと、合成量が減ってしまう。その結果、体内の貯蓄量も少なくなってしまうので、年齢とともに骨粗鬆症のリスクを上げてしまう原因とされている。

ビタミンDの原料には動物性(ビタミンD3)と植物性(ビタミンD2)がある。動物性のビタミンDの方が人にとって効率よく働いてくれるので、動物性のものを意識しておきたい。最も適した原料は”タラの肝油”で、サプリメントで得る場合には、魚油と表示されている。最も良いのは原料がタラの肝油由来で、一部にはサメなども使われているが、悪いとは言いきれない。その他、食品中にはアンコウの肝などやカツオの身、キクラゲなども多く含まれているが、定期的に摂る方法は限られている。

出典:”Will ‘D’ Be the New ‘C’?” Phill Maffetone

お知らせ

☆10月11(日)は日曜診療いたします。9時～18時まで受け付けしています。

☆9月9日(水)、10月7日(水)は勉強会のため休診。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com