

Dr.りこのビタミンC実践ブック

美肌・免疫・鉄吸収を底上する
食べ方・サプリの最適解

美容・免疫・鉄吸収

保存版



発行：宮本醫院 / Dr.りこ・2025.09

はじめに ～今日から「C」を味方に～

疲れが抜けない、肌の調子がいまいち、風邪をひきやすい。そんな「なんとなく不調」を感じている人は少なくありません。

現代の生活は、睡眠不足や加工食品、慢性的なストレス、長時間のPC・スマホなど、いろんな負担がつみ重なります。こうした毎日の中で、からだを守り、こわれたところの修復を助けるのがビタミンC（以下C）です。

18世紀の大航海時代、壊血病は多くの命を奪いました。1753年、英国海軍医リンドは柑橘類の摂取で症状が改善することを示し、のちに原因がビタミンCの不足と分かりました。壊血病は極端な例ですが、私たちの日常でも、歯茎が出血しやすい、傷が治りにくい、肌のハリ低下、疲労感など、結合組織と回復力の弱りとして表れます。

Cは水に溶けやすく体にため込みにくい性質があります。いちどに多く摂っても数時間で血中が元の濃度に戻るため、こまめに分けて摂ることが実用的です。食品からも摂れますが、Cは光・熱・空気に不安定で、保存や調理で失われやすい弱点があります。必要量を毎日安定して満たすには、食事に加えてサプリで不足分を補う考え方が現実的です。この冊子では、Cが体で何をするか、どれくらい・いつ摂るかを、数字と図でわかりやすく整理します。



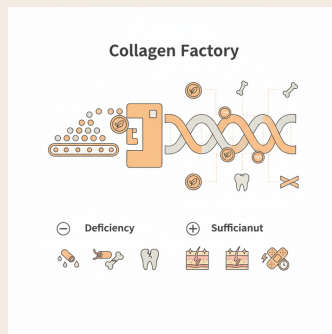
- 目的：疲労感・肌・免疫の底上げ
- 到達目標：1日3回のC摂取を習慣化
- 注意：持病・投薬中は必ず医師に相談

体を「つなぐ」コラーゲンとC

コラーゲンは、皮膚・血管・骨・歯・腱を内側から支える「接着剤」のようなタンパク質です。骨はミネラルが硬さを作り、骨全体の約20～30%を占めるコラーゲンがしなやかさを与えます。どちらが欠けても強さは保てません。

Cはコラーゲン合成に必須です。材料となるアミノ酸が結びつく過程をCが助け、構造を安定させます。Cが不足すると、毛細血管からにじむような出血が起きやすくなり、骨はもろく、傷の治りは遅くなります。逆に十分なCがあると、皮膚の弾力、血管の強度、創傷治癒の速さが具体的に向上します。

外から塗るケアの前に、まず内側で材料を作る力を整える。これがCを日々とる意味です。

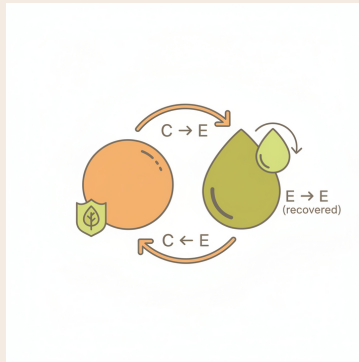


- 要点：C不足→出血・骨脆弱・治癒遅延
C充足→弾力強度・治癒の向上
- ヒント：タンパク質（肉・魚・卵・大豆）とCを同じ食事で
- 注意：鉄サプリは自己判断せず医師に相談

サビから守る：C×Eの連携

紫外線、炎症、ストレスで体には「サビ（酸化）」が生まれます。Cは水の場所を、Eは脂の場所を守るという守備範囲の違いがあり、さらにCは、酸化して疲れたビタミンEを再生してもう一度働ける形に戻します。

単体で頑張るより、CとEと一緒に回す方が、守りが切れにくく、広い範囲をカバーできます。肌の表面だけでなく、血管や組織の内側まで守る「二枚盾」を作るイメージです。日常では、食事・サプリでCを満たしつつ、Eも不足させないことが現実解になります。



- 要点：C不足→出血・骨脆弱・治癒遅延
C充足→弾力強度・治癒の向上
- ヒント：タンパク質（肉・魚・卵・大豆）とCを同じ食事で
- 注意：鉄サプリは自己判断せず医師に相談

免疫の初動を速める

2016年の論文では、体内で最もC濃度が高いのはリンパ球です。さらに、単球の遊走性（病原体がいる現場に急行する力）を高めめます。つまり、Cが十分にあるほど、免疫の立ち上がりが早くなります。

「風邪かも？」と感じてから慌てて摂るより、ふだんから血中にCを確保しておくことが鍵です。体調の変化を感じたときは、短い間隔での追加摂取が理にかないます。

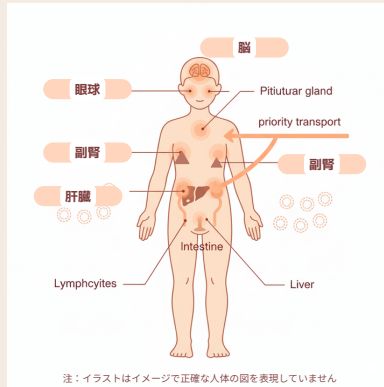


- 要点：C不足→出血・骨脆弱・治癒遅延要点
リンパ球で高濃度／単球の現場到着を後押し
- ヒント：「来そう」の段階で早めの追加
- 注意：治療中・持病がある場合は医師に相談

体内分布と優先順位

Cはリンパ球・単球、下垂体、副腎、水晶体に濃度が高く集まります。肝臓は濃度自体は高くありませんが、臓器が大きい（約1.5kg）ため総量は最多です。肝では解毒に関わる酵素（CYP）や胆汁酸の合成維持にCが必要です。

摂取が少ないと、まず副腎・脳・目に優先して送られます。美容（メラニン生成の抑制＝美白）を狙う場合は、まず全身に十分行き渡らせ、その上乗せとして量を確保する発想が大切です。



- 優先：副腎＞脳（下垂体）＞目（水晶体）＞美容
- ヒント：美容目的＝全身充足→上乗せ
- 注意：妊娠・授乳・腎疾患は量設定を医師と相談

摂取量・吸収率・血中動態

目的別の量

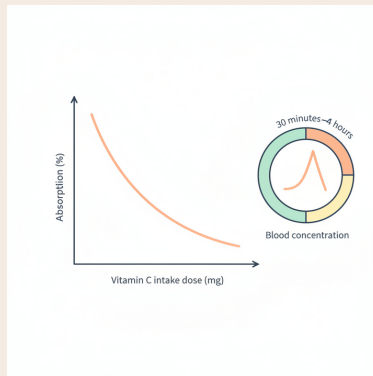
- 壊血病予防 (RDA) : 男性90mg/日、女性75mg/日 (白血球の生理・抗酸化機能を保つ量)
- 副腎サポート : 3,000mg/日 (3g) (ストレス反応が低下・血圧も下がる報告)
- 風邪の症状軽減 : 9,000mg/日 (1時間おきに1g) (症状が85%減少の研究)

1回量と吸収率

- 60mg → 100%
- 100mg → 90%
- 1,000mg → 75% (=750mg吸収)
- 2,000mg → 44% (=880mg吸収)

血中濃度の推移

通常0.7mg/dL → 1,000mg摂取30分後に1.4mg/dL → 4時間後に0.7mg/dLへ。1時間おきに継続摂取で最大3.9mg/dLまで上昇可能。



- 要点：効率＝小分け／実用＝1,000mg反復
- ヒント：4時間で戻る→分けて摂る

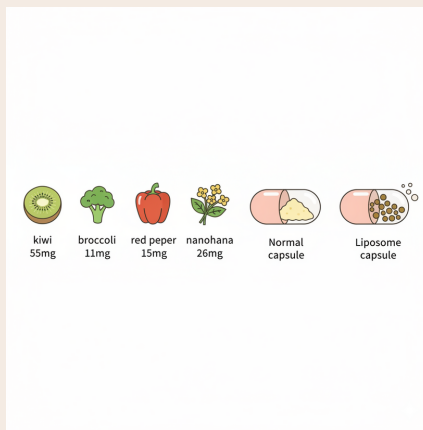
食品・調理の損失とサブリ選び

食品中のC（1食例）

- キウイ中1個（可食80g）：55mg
- 菜の花（茹で60g）：26mg
- 赤ピーマン1個（20g）：15mg
- ブロッコリー小房2つ（20g）：11mg

Cは光・熱・空気（酸素）に不安定で、保存・調理・加工で失われやすい栄養素です。切り置きは早めに食べ、加熱は短時間で。蒸す調理は比較的残りやすい一方、長時間になるとやはり減ります。電子レンジも長時間加熱は避けるのが無難です。

必要量（とくに数g単位）を食事だけで満たすのは難しい人が多いため、ここでサブリの出番です。遮光瓶入り、リポソーム型、天然と合成は化学構造が同じなので容量とコストで選びます。



- 要点：食事は大切だがCは壊れやすい→不足はサブリで補う
- ヒント：切ったら早めに／加熱は短時間／蒸し優先

応用：美容・代謝・脳

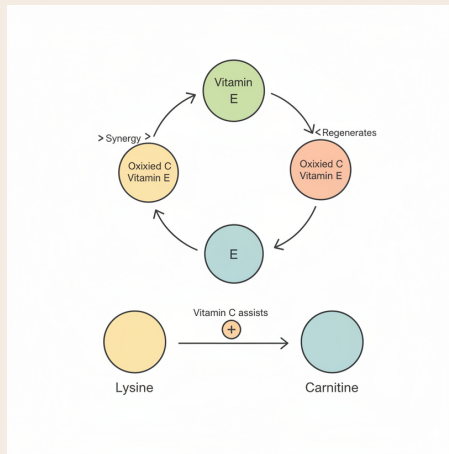
美容：Cはメラニン生成を抑える働きがあります。ただし臓器への優先供給があるため、肌で実感するには3g/日以上 of 十分量が目安です。

代謝：脂肪燃焼に関わるカルニチンの合成にCが必要です。運動と合わせたC摂取は理にかないます。

脳・気分：Cはノルアドレナリンの合成に関与し、目覚め・集中・積極性などの感覚に関わります。

Eとの相乗：E（脂の場所）をCが再生するため、守りが持続します。

———



- 要点：Cは見た目・代謝・気分に横断的に関与
- ヒント：朝夕のC＋運動の組み合わせ

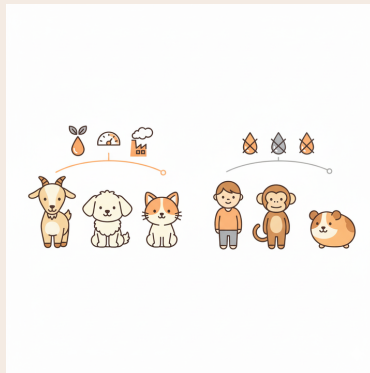
動物のC産生

作れない：ヒト、サル、モルモット。

作れる：犬（200mg/日）、猫（500mg/日）、ヤギ（人間換算14g/日、病気時100g/日）。

多くの動物は、ストレスや病気に応じて体内産生量を調整できます。人は自前で作れないため、状況に合わせて摂取量を調整する必要があります。これが「毎日とる」「必要時に増やす」理由です。

———



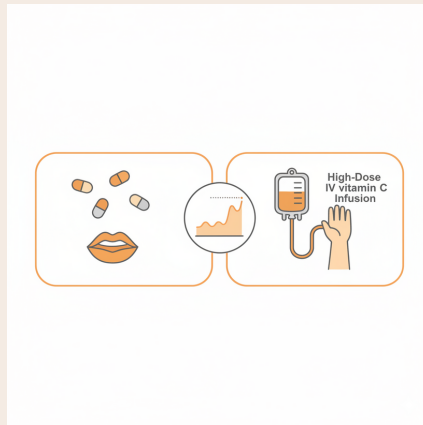
- 要点：人は作れない→外から毎日入れる前提
- ヒント：体調の山谷に合わせて量を調整

高濃度ビタミンC点滴

ここからは飲むCとは別の方法です。短時間に高い血中濃度を作る目的で、医療機関で静脈点滴として投与します。

2000年の研究報告で、血中約400mg/dL以上ではがん細胞を傷害する作用が示されました。経口ではこの濃度に到達できないため、点滴では50g以上が用いられます。

実施の可否や用量・間隔は医師が個別に判断します。日常サプリの代替ではなく別枠として理解してください。



- 目的：経口では届かない濃度を作る手段を知る
- 到達目標：関心があれば医師に相談して可否を確認
- ヒント：日常の摂取設計（P10）は継続する
- 注意：自己判断・自己施行は不可

今日からの実践プロトコル

基本：1,000mg×3回/日（朝・昼・夜）。1回で約750mg吸収。

風邪の初期：1時間おきに1g（最大9g/日）で症状軽減の報告。

強いストレス時：副腎での消費が増えるため、増量で対応。

考え方はシンプルです。効果は血中濃度に比例し、4時間で元に戻ります。だから分けて摂る。これが最大のコツです。無理のない範囲で続け、体調を観察しながら微調整してください。

———



- 到達目標：1日3回のC摂取を習慣化
- チェック：☐朝C ☐昼C ☐夜C ☐果物1品 ☐水分1.5L