



# 静岡健康倶楽部レター

## 2008年12月号

### 今月の TOPICS

- ★ ビタミンCが様々な分野で活躍中！ 飲んででも塗っても点滴しても？ 健康と美をサポート！
- ★ 年末の大掃除の準備は出来ていますか？ お子様にも安全で「エコ」な掃除材料をご紹介します。



ビタミンCはコラーゲン合成のサポートなどの働きを示す、抗酸化力（活性化酸素除去）のある水溶性ビタミンの一種です。

体内で発生する活性化酸素はストレスや喫煙などの要因で発生量が増えてしまいます。過度の活性化酸素は健康な細胞や遺伝子を傷つけたりすることで女性の敵である「シミ」の原因、そして「ガン」などの原因にもなり得るのです。その活性化酸素を除去する働きをする**ビタミンCが今大注目**されています。

「美白効果（メラニン色素生成抑制）」「免疫向上」「鉄などのミネラル吸収向上」「壊血病予防」… 中でも最近注目されているのが『**アンチエイジング効果**』です。

2年前の2006年、東京都老人総合研究所のグループが体内でビタミンCを合成できないマウスを用い実験をしました。そこで、**ビタミンCが不足すると老化が加速する**ことを証明したのです。これを聞いただけでも「ぞっと」しますよね。

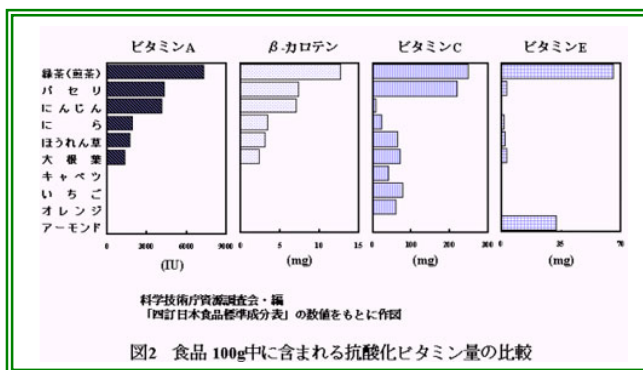
一方、医療分野では、高濃度ビタミンC点滴療法が徐々に広まりつつあります。2005年に米国国立健康研究所、国立ガン研究所、国立食品医薬局の科学者が共同で「高濃度のビタミンCはガンを殺す」との論文を発表。高濃度ビタミンC点滴療法は日本でも患者さまに提供されています。

そして体内にビタミンC補給するだけでなく化粧品にも利用されていますね。

ビタミンCには「光老化によるシワ改善」「ビタミンEとの併用による日焼け予防」などポピュラーな成分として定着。ビタミンCは私たちにとって必要不可欠な成分です。



皆さんが毎日飲まれている**スーパー野生類茶にもビタミンC豊富な緑茶**が入っています。緑茶は緑黄色野菜と言ってもいいほどビタミンが豊富。そう、「**ビタミンCの宝庫**」といわれているのをご存知ですか？ 食べ物の中でもとび抜けてビタミンCを多くもっているんです。



茶業試験所のデータによると、お茶 100g 中のビタミンCの量をミリグラムで表示すると玉露 150mg、上級煎茶 400mg、中級煎茶 250mg、番茶 130mg と非常に多くなっています。これをビタミンCが多い他の食品と比較してみると、パセリ 200mg、ピーマン 100mg、ほうれん草 100mg、いちご 80mg、ゆず 150mg。ビタミンCは水溶性なので急須で煎れたお茶でも充分摂取することが出来ますが、出来れば**茶葉ごと**摂りたいですよ。水溶性ではない**ビタミンE**や**β-カロテン**、**食物繊維**などは茶葉に残ってしまいますから…。

乾燥が気になる今、コンビニエンスストアで「コラーゲン入り弁当」が人気だそうです。もちろん女性に人気。このコラーゲンも体内で生成されますが、生成に必要なのが「**ビタミンC**」。

夏の強い紫外線対策にビタミンCを積極的に摂っていた方、是非この季節にも摂っていただきたいですね。



## 年末が迫ってきていますよ。今年も安全で安心は「エコ」大掃除しませんか？

1年の汚れを徹底的に落とす大掃除。もう準備を始めてますか？万が一お子さんが口に入れてしまっても安全な「酢」や「クエン酸」、「重曹」のご紹介です。

### <掃除に向く酢>

安価な醸造酢・ホワイトビネガー（アルコール酢）など

### <掃除に向かない酢>

米酢・果実酢・色のついた酢（赤ワインビネガーなど）・調味酢

※うまみの強いもの



一般的に食酢と呼ばれるものの酢酸濃度は5%ほど。pHにして4~5といったところ

の弱酸性です。掃除に使うのもこの位のものが安全で使いやすいでしょう。

どうしても『酢』の「酢臭さ」に抵抗がある場合には、弱酸性の『クエン酸』を水に溶いて利用してもほぼ同様の効果が得られますよ。

『クエン酸』は薬局などで手に入ります。『酢』と異なる点としては揮発しない性質を持っているので、クエン酸溶液を作る際には濃度2%程度を目安に、薄めに作りましょう。

『酢』が活躍する場所は、主に「水周り」です。アルカリ性の水アカ汚れに威力を発揮します。お風呂の排水口や、マット、すのこ、椅子などのヌルヌルにはスプレーしたり塗布して数分置き、タワシや古歯ブラシでこすると、**汚れがズルッと落ちます**。またカビ取り・カビ予防の効果も。浴室・洗面所の水道付近に固まった白い石状のシミにも塗布して、布でこすります。いずれも、汚れを落とした後は充分すすぐか、水拭きして『酢』成分をしっかりと流しましょう。鉄に触れたところは錆びるので注意が必要です。



『重曹（ベーキングパウダー）』は最近、市販の“洗剤”としても家庭に登場してきました。使いやすさと効果が浸透してきているせいでしょう。

スーパーの製菓売り場などにも置いてある『重曹』ですが、掃除に使う場合にはデパートの洗剤売り場などに置いてある「掃除用」の『重曹』を購入するほうが安価です。いずれにしても『重曹』であれば効果に差はありません。

『重曹』は弱アルカリ性（pH8程度）で、**人体には無害**。食用に供され、水にはあまり溶けません。

粒子がとても細かいのでクレンザーよりも傷の付きにくい「磨き粉」としての活躍も期待できますが、主には 2) アブラ汚れ 相手に効力を発揮します。

アブラがべったりついた換気扇に振りかけて数分置き、**ボロ布で拭くとアブラと一緒に固まって汚れが落ちます**。キッチンコンロ周りにも同様に。アブラや焦げでガチガチになった五徳や受け皿などは『重曹』を溶かした熱湯でグツグツ煮ると良いでしょう。また、ステンレスシンクやステンレス鍋を磨くにも最適です。ただ、一度は目立たないところで傷がつかないかは試しておいたほうが安心です（普通の洗剤を使うときと同様に）。また、鉄やホーローにも使えますが、アルミは黒く変色するので使わないほうが良いでしょう。

いかがですか？ 身近にある安全材料でお掃除できますね。そしてお掃除前には要らない物を捨てることが大事です。1年使わなかったものはこれからも使わないと思った方がいいと思います。捨てることが出来ない方はリサイクルショップなどを利用するのもお勧めです。