



## ビタミンCは、どうして体にいいの

元気<sup>げんき</sup>で健康<sup>けんこう</sup>な生活<sup>せいかつ</sup>をするために必要な栄養素<sup>えいようそ</sup>

ビタミンは、いろいろな栄養素<sup>えいようそ</sup>の、吸収<sup>きゆうしゅう</sup>やはたらきを助けたり、目<sup>め</sup>や皮<sup>ひ</sup>ふを健康<sup>けんこう</sup>にしたり、体<sup>からだ</sup>を元気<sup>げんき</sup>にするはたらきなど、おもに体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>をととのえるはたらきをします。

ビタミンCは、イチゴやレモンなどのミカンの仲間<sup>なかま</sup>や、レタスなどの野菜<sup>やさい</sup>にふくまれますが、不足<sup>ふそく</sup>すると、歯<sup>は</sup>ぐきから血<sup>ち</sup>が出たり、体<sup>からだ</sup>がだるくなったりしますし、細菌<sup>さいきん</sup>に対する抵抗力<sup>たいこうりょく</sup>（戦<sup>たたか</sup>う力<sup>ちから</sup>）が、弱<sup>よわ</sup>くなったりします。ですから、元気<sup>げんき</sup>で健康<sup>けんこう</sup>な生活<sup>せいかつ</sup>をするためには、不足<sup>ふそく</sup>しないように、注意<sup>ちゅうい</sup>をしなければなりません。また、ビタミンは、人間<sup>にんげん</sup>の場合<sup>ばあい</sup>、体<sup>からだ</sup>の中でつくりえない栄養素<sup>えいようそ</sup>なので、食べ物<sup>たもの</sup>に注意<sup>ちゅうい</sup>して、食べ物<sup>たもの</sup>からとるようにしなければなりません。（ただし、イヌ、ウサギ、ネズミは、ビタミンを体内<sup>たいない</sup>でつくれます。）

何でもよく食べなければならぬのは

食べ物<sup>たもの</sup>の中には、体<sup>からだ</sup>をつくったり、力<sup>ちから</sup>を出すもとになったり、体<sup>からだ</sup>を元気<sup>げんき</sup>にするもの（栄養素<sup>えいようそ</sup>）が入っています。じょうぶな体<sup>からだ</sup>をつくり、元気<sup>げんき</sup>にいらしていくためには、好き嫌い<sup>すききら</sup>いしないで、いろいろな食べ物<sup>たもの</sup>を、バランスよく食べるようにしなければなりません。

食べ物<sup>たもの</sup>の中にふくまれている栄養素<sup>えいようそ</sup>には、体<sup>からだ</sup>をつくるもとになっている「たんぱく質<sup>しつ</sup>」、体<sup>からだ</sup>の熱<sup>ねつ</sup>や力<sup>ちから</sup>のもとになっている「糖分<sup>とうぶん</sup>（でんぷん）」・「脂肪<sup>しぼう</sup>」があり、これらを、三大栄養素<sup>さんだい</sup>といえます。そして、これらの栄養素<sup>えいようそ</sup>の、吸収<sup>きゆうしゅう</sup>やはたらきを助けるはたらきをするのがビタミンです。このように、健康<sup>けんこう</sup>を保つためには、何でもよく食べなければならぬといえるのです。（監修・保志 宏）

