



# 私のビタミンC 健康法



koberyol

ノーベル賞受賞者でもあるアメリカの生化学者であり量子力学の専門家、ライナス・ポーリング博士が唱えた、「癌にビタミンCが効く」という説があります。

胡散くさい話に聞こえますが、彼はまぎれもなく重要な科学者として今日もなお評価されており、1954年に化学の分野でノーベル賞を受賞しています。また核実験に反対した運動が認められ、1962年にはノーベル平和賞を受賞しています。さらに世界初の電気自動車の開発にも貢献しており、発想が常人にはない、とんでもなく破天荒でユニークな天才でした。そんな人が「癌にビタミンCが効く」と公言してはばからないのですから耳をかたむけてみる価値はありそうです。

さて、「癌に効く」という学説ですが、ポーリング博士は実際、癌患者にビタミンCを投与するといった臨床研究をしています。その結果、「効果あり」の結論を得ましたが、ほかの学者の追試の結果、「効果なし」となり、博士の信用は地に落ちました。

しかし博士の死後、2006年にカナダの研究グループが「ビタミンCが癌に効く」という新事実を発見し、いまなお検証がすすめられているという話を耳にしました。

ビタミンCが風邪に効くという風説がありますが、やはりライナス・ポーリング博士の論文、『ビタミンCと感冒』がその始まりではなかったかと思えます。ポーリング博士が風邪の予防のため、自分自身に毎日少しずつビタミンCを摂取しつづけ、その効果に驚いたのが発端だとか。実際に患者にビタミンCを投与し、臨床研究をはじめたといいます。その後、風邪から癌に研究のテーマをうつした、とのことでした。

現在では、ビタミンCは直接、風邪に効く、とは認められていません。

ただし、予防的な効果は『ある』、とわたし個人としては思っています。それも高価なビタミン錠剤より、食物で摂取するほうが吸収が良いとのこと。なので蜜柑をたくさん食べます。蜜柑は風邪に効きませんが、免疫力を上げてくれるそうです。免疫力が上がれば、自然とウイルスに対する抵抗力もついてきます。くわえて抗酸化作用もあり、動脈硬化やストレスを軽減し、心疾患の予防に効果があると言われています。

では、蜜柑の季節でないときはどうすればいいのか？

家では、『ポンジューズ』おふだんから常備し、こまめに飲んでいきます。これも立派なビタミンC補給なのです。ビタミンCは水溶性で、熱に弱い栄養素なので料理にするのは工夫が必要になってきそうですが。

また、ビタミンCを摂り過ぎても排出されますので副作用はほとんどない、と言えるでしょう。すなわちビタミンCは、病気そのものを治す特効薬ではないけれども、病気の予防には十二分に役に立つ、ということは言えそうです。

もちろん錠剤ではなく、食物で口に入れることが大切だし、また不摂生な生活をしていながら泥縄的に病気をビタミンで治そうとするのは意味のないことです。

さて、先にもふれましたが、食物でビタミンCを摂るプランについて考えてみます。

パセリ、緑茶類やせん茶、焼きのり、ピーマンはビタミンCを多く含みます。

他にはレタス、蜜柑などの柑橘類も有名ですね。緑茶にも熱に強いタイプのビタミンCが豊富だそうです。また大豆類やサツマイモにも多く含有されているとのこと。

注意事項としては水に溶けやすく洗えば損失が多いので、サッと流水で洗うとか、熱に弱いので調理にも研究が必要になりそうです。

大切なことは、上の二つの注意事項に配慮したうえで、楽しんでそれぞれの「ビタミン摂取法」を工夫することだと思います。

ビタミンCは万病に効く特效薬ではありませんが、病気を予防し、ストレスを軽減する効果は医学的に認められています。また癌にも効くかもしれないという新事実が発見されているそうなので、そのパワーは絶大なものがあります（癌に関しては、しかしまだ正式には医学会に認められてはいませんのでご注意を）。

食べものから摂ることを意識し、各人の好きな食事の仕方もあるでしょうから、それぞれが自分の生活ペースに合わせた、ビタミンの摂り方を研究すればいいと思っています。各家庭のライフスタイルに従った、お手製のレシピノートを作っても楽しいかもしれませんね。