



# こんにちは eクリニック SHOP の Yokozawa.

★ 今回のテーマは「ビタミンC」です。

ビタミンのなかでも、美容、健康面などで身近に目にしますね

ビタミンCは、水溶性ビタミンです。

- 主な働き
- ・抗酸化作用
  - ・コラーゲン生成
  - ・ストレスに対抗する

ホルモンの材料



## ～健康豆知識 その10～

『健康リテラシー (ヘルスリテラシー)』

— 聞いたことありますか? —

「リテラシー」とは、文字の読み書き能力を表す言葉

⇒ 健康リテラシーとは?

健康に関する情報 ⇒ 入手 理解 評価 活用 する能力のこと

意外!? にも日本人はこの健康リテラシーが低いのです。



低い理由は、「身近に相談できる人が少ない」  
「インターネットも含めた情報の氾濫」  
「子どものころからの健康に関する教育体制」  
などがあげられます。

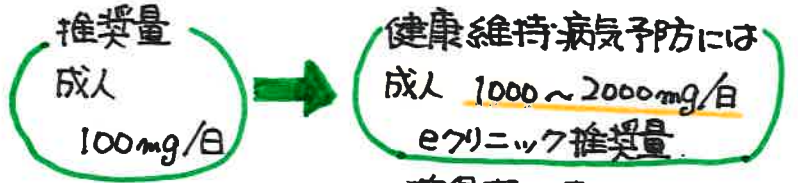
まずは自分の健康状態を知ることから始めましょう!

「いくつになっても学ぶこと」... 大切ですね。

※ 精神的ストレス、身体的ストレスの多い現代人こそ ビタミンCを必要とします。

ヒトは、体内で ビタミンC をつくれません  
また、ビタミンC は、体内で貯蔵できない水溶性ビタミンです。  
毎日、食事やサプリメントで必要な量をとらなければいけません

♡ -日に必要なビタミンCの摂取量♡



最低限必要量

確保するには  
新鮮な野菜、果物 + サプリメントの  
摂取が望ましい

『9割の病気がよくなるロジカル食事法』p105参照

聖路加国際大・中山和弘さん運営サイト「健康を決める力」  
(<https://www.healthliteracy.jp/kenkou/japan.html>)より

### eクリニックSHOP



0120-841478

(平日10:00~16:00)

[Mail] [info@e-mono-shop.com](mailto:info@e-mono-shop.com)

お問い合わせ



SNSで  
情報配信中  
Follow me ♪

