

ちょいまる製品は



【葦】よし

国産

無農薬

ビタミンCが豊富…ほうれん草の5倍！！

ビタミンCはアスコルビン酸とも呼ばれる水溶性ビタミンの一つで、人体の中では作ることが出来ないため、食事などによって外部から摂取しなければならない栄養素。体内でコラーゲンの生成したり、抗酸化物質として働いてくれます。野菜や果物の中で一番ビタミンCの多い赤ピーマンとほぼ同じビタミンCがあり、ビタミン剤の原料として使われている国もあるくらいです。

ビタミンCの健康効果

◎老化や病気から体を守る効果

活性酸素の増加を抑えて老化を予防するほか、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞など心臓血管系の病気の予防に役立ちます。

◎美白・美肌効果

人間の皮膚は、紫外線の刺激を受けるとアミノ酸のひとつであるチロシンが、チロシナーゼという酵素の働きによってメラニンという黒い色素に変わる。シミ・そばかすは、このメラニン色素が沈着することによって起こる。ビタミンCはチロシナーゼの働きを阻害することでメラニン色素の沈着(シミ)を防ぎ、透明感のある肌を維持する効果があるため美白効果が期待できる。また、ビタミンCはコラーゲンの合成を助けて肌のしわを防いだり、傷ややけどの治りを助ける。

◎免疫力を高める効果

体内に侵入した病原菌を攻撃する白血球の働きを強化し、さらにビタミンC自らも病原菌を攻撃して免疫力を高める。また、ビタミンCがコラーゲンを生成し、細胞がしっかり固められることによって、風邪などのウイルスを体内に侵入させにくくすることができる。

◎ストレスをやわらげる効果

人間の体はストレスにさらされると、それに対抗するために副腎からアドレナリンを分泌して血圧や血糖を上昇させ、防衛体制をとる。アドレナリンが使われると不足分を補うために生成されるが、アドレナリンの生成にビタミンCが使われるため、ビタミンCはストレスで激しく消費される。ストレスは、不安やプレッシャー、緊張などの精神的なストレスだけではなく、寒さ・暑さや睡眠不足、騒音、喫煙などもストレスの要素。激しい運動をした時や、病原菌に感染した時にも通常よりビタミンCの必要量が増加します。ストレスにさらされやすい環境で生活をしている方は、しっかりとビタミンCを摂ることが大切です。

◎白内障の予防・改善効果

高い抗酸化作用の効果として、活性酸素が原因の白内障の予防効果があるとされている。

◎貧血を予防する効果

ビタミンCは鉄を吸収しやすい形に変化させることで、吸収率を高め、貧血の予防に役立つ。

クロロフィル…デトックス、コレステロール値を正常に

クロロフィルとは葉緑素ともいい植物の光合成を担う緑の色素。食物繊維の5000分の1の小ささのクロロフィルは食物繊維では入れない小腸の壁のひだにも入り込み有害物質を排出するデトックス効果がある。また血液中のコレステロールが増えるのを抑え正常にする作用がある。