

この時期だからこそ取り入れたいビタミンC！ しかし「約半数の人がビタミンCを摂取していない」と回答 ビタミンCが不足しがちな冬におすすめの摂り方とは

国内No.1ドクターズコスメ※1の株式会社ドクターシーラボ（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：マリオ・スタイン）は、ビタミンCに関するアンケート調査を実施しました。

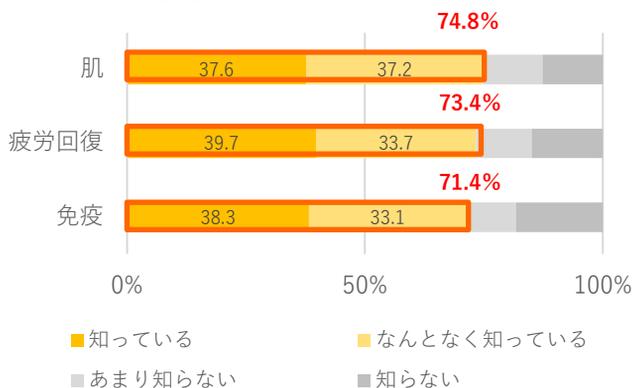
気温や湿度の低下から、風邪やインフルエンザなどが流行しやすく、一年の中でもとくに体調管理が必要な冬。そんな季節を乗り切るため大切なのが「ビタミンC」です。厚生労働省の定めるビタミンCの必要量は1日あたり100mgですが、これは病気にならない最低限の必要量。個人差はありますが、健康的に過ごすためには、1,000mgの摂取が理想的です。ニューノーマルな生活様式で初めて迎えた冬だからこそ、意識してできるだけ多く摂りたいところですが、食事から摂取するだけでは難しい量。そこでドクターシーラボは、この冬に知っておきたいビタミンCの摂り方のコツをご紹介します。

調査概要：Webアンケート／2020年12月16日～18日／20歳～59歳／女性481名

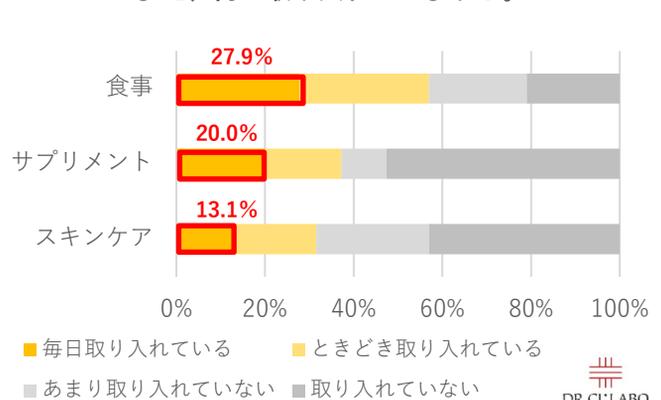
ビタミンCの効果について7割以上が「知っている」と回答 一方で、食事やスキンケアからビタミンを取り入れられている人はわずか

調査によると、「ビタミンCが肌・疲労回復・免疫力に効果的なことを知っていますか？」という問いに対して、いずれにおいても70%以上の方が効果について「知っている」「なんとなく知っている」と回答。「ビタミンCを日頃から取り入れていますか。また、何で取り入れていますか。」という問いに対して27.9%が「毎日食事で摂取している」、20%が「毎日サプリメントで摂取している」、13.1%が「毎日のスキンケアに取り入れている」と回答し、ビタミンCを毎日取り入れている人はいずれにおいても3割以下である事わかりました。ビタミンCの効果は知っているものの、日常の中にうまく取り入れられていない人が多くいます。

以下の項目にビタミンCが
効果的なことを知っていますか？



ビタミンCを
日頃から取り入れていますか。
また、何で取り入れていますか。



寒い冬は、体温を維持するためたくさんのエネルギーが必要となり、ビタミンCの消費量が増加します。ビタミンCが不足すると、シミや肌トラブルの原因となったり、健康面への影響が出てくる恐れも。今年の冬こそビタミンCを体の内側と外側から効果的に摂取して、健康でキレイな身体づくりを目指しましょう。

ビタミンCが不足しやすい冬にオススメのビタミンCの摂り方

健康的に過ごすために理想的なビタミンCの摂取量は1日1,000mg。これは、おおよそ「レモン約50個分^{※4}」に相当します。この量を食事だけで摂取するのは難しく、しかも、ビタミンCは体に留めておけないので効率的な摂取には工夫も大切。サプリメントを上手に活用することがおすすめです。また、ビタミンCが不足すると肌にも影響が。肌にビタミンCを届けるには、ビタミンC配合のスキンケアを利用するのが手軽で良策です。

冬の効率的なビタミンC摂取方法

①ビタミンCはこまめに摂取 朝4：昼3：夜3が理想

ビタミンCは1日3回に分けて取りましょう。特に朝は寝ている間にたくさんのビタミンCを消費しているのたっぷりと補給してください。足りない分はサプリメントなどで補いましょう。

②料理はビタミンCが 壊れにくい調理法で

じゃがいもはビタミンCがでんぷんに守られ加熱しても壊れにくいので効率的にビタミンCが摂取できます。お鍋料理も◎
最後におじやでしめれば溶け出してしまったビタミンCもしっかりとれます。

③ホットタオルで 温めると巡りがUP！

冬は気温や湿度が低いため、肌もどんよりくすんだり、乾燥しがち。ビタミンC配合のスキンケアの前にホットタオルやマッサージなどで血行を促すとアイテムの成分がしっかり肌になじんで効果的です。

ドクターシーラボおすすめビタミンCアイテム



メガリポVC100 2.8g×30包 8,424円(税込)

<https://www.ci-labo.com/shop/ProductCategory/HealthyFood/Supplement/00057584.html>

皮膚の専門家発 高吸収型ビタミンCサプリメント

1包あたりに高吸収型ビタミンCを1日に必要とされている1,000mg配合。今までの多くのビタミンCサプリメントは、摂取しても吸収しにくく、すぐに体外へ排出されていました。そこでドクターシーラボは独自の「ナノカプセル技術」によりナノサイズに「リポ化」し、吸収率が高く、体内に長く留まり、働き続ける最新鋭のビタミンC「高吸収型ビタミンC」を配合しました。さわやかな柑橘風味で、サッと水に溶けて飲みやすいパウダータイプです。

VC100エッセンスローションEX 150mL 5,170円(税込)



No.1ドクターズコスメ^{※1}の史上最高濃度^{※2} 浸透^{※3}ビタミンC^{※1}化粧水

美肌ビタミンと呼ばれるビタミンCのなかでも、高い浸透^{※3}性と安定性を兼ね備えた「高浸透^{※3}ビタミンC(APPS)^{※1}」を史上最高濃度^{※2}配合。肌の角層のすみずみにまでビタミンCで満たすことができるようになりました。また、くすみ^{※5}の原因になる肌のキメを肌表面から整えるために美容液成分のエネルギービタミン（ナイアシンアミド^{※2}）をはじめとした注目の成分を配合。なめらかなすべすべ肌へ導きます。

<https://www.ci-labo.com/shop/ProductCategory/SkinCare/Lotion/00061782.html>

VC100ホットピールクレンジングゲルEX 150g 3,036円(税込)



毛穴の異臭もメイクもすん。 93.7%美容液成分のメイク落とし。

美容液に使われている注目成分の割合を限界まで高め、うるおいを守ります。キメ・ハリ・ツヤ・透明感のある美しいお肌へ導く、まるで美容液のようなクレンジングゲルです。

<https://www.ci-labo.com/shop/ProductCategory/SkinCare/Cleansing/00061966.html>

※1 2019年TPCマーケティングリサーチ調べ「ドクターズコスメ企業別シェア」 ※2 歴代「シーラボ Vエッセンスローション」史上 ※3 角層まで ※4 レモン1個(100g)分の果汁(30g)に含まれるビタミンCを20mgとして換算 ※5 キメの乱れや乾燥によりくすんで見えること

*1 バルミチン酸アスコルビルリン酸3Na (整肌成分) *2 整肌成分



ドクターシーラボ公式

Instagram



ドクターシーラボ公式

Facebook



ドクターシーラボ公式

Twitter

