

# 小さな果実にビタミンCがギュッ。 アセロラの知られざるレッドパワー！

紫外線が気になるこの季節、ビタミンCをたっぷり摂って、美肌をキープしたい！ そんなときの新しい味方が、アセロラ。甘酸っぱくて、お肌によくて、元気になれる…そんなアセロラの真のパワーをクローズアップします。

## 美肌のプロ

片桐衣理さん

高経クリニック 表参道・院長。美容皮膚科・内科医として多方面から絶大な信頼を集める。美容のスペシャリスト。マリジナルコスメイースペシャルの開発などに幅広く活躍中。

## Q3

**ビタミンCが不足したらどうなるの？  
また、摂りすぎたらどうなるの？**

「ビタミンCは抗酸化作用や免疫力を高める働きがあります。不足すると肌荒れや風邪が頻りにかかるといった症状が現れます。また、摂りすぎると下痢や嘔吐、頭痛、腎臓病などの副作用が現れる可能性があります。」

Dr. 片桐衣理 | 高経クリニック表参道院長  
「ビタミンCは抗酸化作用や免疫力を高める働きがあります。不足すると肌荒れや風邪が頻りにかかるといった症状が現れます。また、摂りすぎると下痢や嘔吐、頭痛、腎臓病などの副作用が現れる可能性があります。」

## Q4

**ビタミンCはサプリメントで摂ってもOK？**

「サプリメントで摂ってもOKです。ただし、摂りすぎると副作用が現れる可能性があります。また、サプリメントは食品から摂るよりも吸収率が高いため、摂りすぎに注意が必要です。」

Q&Aでスッキリ!  
今さら聞けない、  
ビタミンCのこと。

美肌栄養素の代名詞として知られるビタミンC。でも、実際にどんな効果があるのか、知っていますか？ 気になっていた素朴な疑問を専門家に聞きました。

## Q1

**そもそもビタミンCはなに？**

「ビタミンCは抗酸化作用や免疫力を高める働きがあります。不足すると肌荒れや風邪が頻りにかかるといった症状が現れます。また、摂りすぎると下痢や嘔吐、頭痛、腎臓病などの副作用が現れる可能性があります。」

## Q2

**ビタミンCは1日にどれくらい摂ればいい？**

「1日に摂りたい量は、成人で男性は90mg、女性は75mgです。ただし、摂りすぎると副作用が現れる可能性があります。また、サプリメントは食品から摂るよりも吸収率が高いため、摂りすぎに注意が必要です。」