



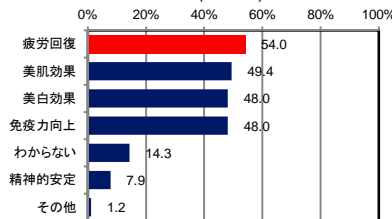
## ビタミンC信者の盲点発覚 あなたの頑張りの半分は無意味かも？

2月4日は、「ビタミンCケアの日」です。この記念日はメディカルコスメ®のパイオニア、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:石原智美)が、皮膚の専門家としてすこやかさや美しさ、若々しさをつくる万能成分“ビタミンC”の効果を多くの方が知り、日頃のケアに取り入れてほしいという願いを込めて制定しました。そこで世間の人々が感じるビタミンCのイメージやビタミンCを積極的に摂取している人への調査を実施。意外にもその摂取量に疑問を抱いている人が多いようです。

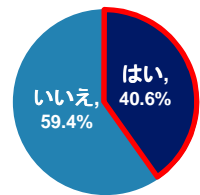
### 約半数が“ビタミンC = 疲労回復”イメージ

20~50代の男女433人に「ビタミンCの効果で知っているもの」を聞いたところ、約半数が「疲労回復(54%)」、続いて「美肌効果」「美白効果」「免疫力向上」が僅差で上位に。ビタミンCの効果として、健康だけでなく美容にも良いというイメージが定着しているようです。その一方で、ビタミンCを日頃から積極的に摂取している人は全体の約40%という結果に。「なんとなく健康にも美容にも良いイメージがあるけれど、意識して摂っていない」という人が過半数を占めました。

Q1: ビタミンCの効果で知っているものを教えてください。(N=433)

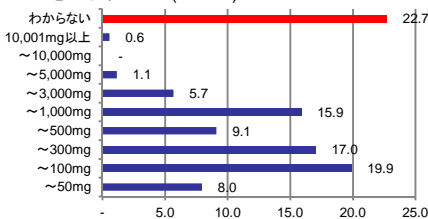


Q2: 日頃、ビタミンCを意識して摂取していますか？ (N=433)

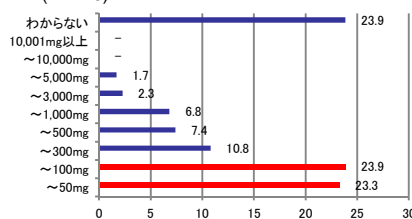


### 『毎日摂っているけど、必要量がわからない』

Q3: ビタミンCの1日の摂取基準量はどのくらいだと思いますか？ (N=176)



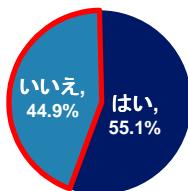
Q4: 毎日ビタミンCをどのくらい摂取していますか？ (N=176)



ビタミンCを毎日意識して摂取している人へ、その摂取基準量を聞いたところ「わからない」という回答が最も多く、次いで「100mg」「300mg」「1,000mg」という結果に。『意識して毎日ビタミンCを摂っているが基準量を知らない』『自分のこの量だと足りないかも…』と感じている人が多いようです。厚生労働省が示す成人の食事摂取基準でのビタミンC推奨量は1日100mg(※)と定められていることを約8割の人が知らないようです。

### ビタミンCにも種類がある！？

Q5: ビタミンCのなかでも吸収率が異なるさまざまな種類があることを知っていますか？ (N=176)



ビタミンCはただ多く摂っても経口摂取したおおよそ半分は体外に排出されるといわれています。また、現代人はさまざまなストレスや大気汚染などによりビタミンCを多量に消費しているため、より多くのビタミンCが必要となります。食品の場合はビタミンCが水溶性のため、洗い過ぎない・茹で過ぎないことが効率よく摂取するためのポイントとして挙げられますが、サプリメントでは“**高吸収型ビタミンC**”を摂ることが大切。カプセル化など体外に排出されにくい成分が近年開発されています。そしてこの真実について、約半数の人が知らないことも判明しました。

調査概要: Webアンケート/2019年1月30~31日/20歳~59歳 男女433人  
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」参照

その頑張りを100%  
引き出す方法は、高吸収型を「飲む」「塗る」。

医学的な観点からもビタミンCは健康と美容に非常に優秀とされている一方、その摂り方によって効果が半減。効果的な摂取とは、吸収率を意識し**高吸収型のビタミンCを「飲む」「塗る」の両方で活用**すること。経口摂取したビタミンCの大部分は臓器で使われるため皮膚まで届く量はごくわずか。健康のためには高吸収型のサプリメントを「飲む」こと、美肌効果を狙うなら肌にダイレクトに「塗る」ことがおすすめです。今年はインフルエンザの大流行や例年以上の花粉飛散など身体や肌にとって過酷な年。健康と美容のために高吸収型ビタミンCに注目を！

### 過酷な今を乗り越えるには“ビタミンC”！高吸収型の2アイテム



**高吸収と高濃度を実現！  
パウダータイプの最新“リポ化”ビタミンCサプリ**  
高吸収型ビタミンCを1,000mg配合。独自の“ナノカプセル技術”による“リポ化”で、吸収率が高く、体内に長く留まり、働き続けます。飲みやすい、ほのかに酸味のあるさわやかな柑橘風味。  
**メガリポVC100**  
2.8g×30包 価格: ¥7,800(税抜)



**驚きの浸透※1で叶える感動の美肌※2ケア！  
スツと肌へなじむ、濃密化粧水**  
安定した状態で肌の奥まで浸透※1しその効果を発揮する「100倍※3浸透※1ビタミンC(APPS\*)」を高濃度※4配合。気になる乾燥や年齢肌※5にアプローチ。  
**VC100エッセンスローションEX**  
150mL 価格: ¥4,700(税抜)

※1 角層まで ※2 肌にツヤがあり、キメが整っている状態 ※3 ドクターシーラボにおける従来のビタミンC比 ※4 「シーラボ VPWローション」比 ※5 年齢特有の肌状態 \* パルミチン酸アスコルビルリン酸3Na(整肌成分)



＝ 本件に関するお問い合わせ先 ＝

株式会社ドクターシーラボ 宣伝部 広報グループ : 吉田 / 伊尾知(いおち) / 内藤 / 平井  
TEL: 03-6419-2508(直通) FAX: 03-6419-2550 MAIL: koho@ci-labo.co.jp

－ メディカルコスメ®は株式会社ドクターシーラボの登録商標です －