



ビタミン E しかないとき

ビタミン E と C があるとき

細胞の回りについたビタミン E が、細胞の身代わりになって酸化され、細胞を守る。ただし、このままでは、酸化されたビタミン E が細胞を傷つけてしまう。ところが、ビタミン C があると、これが酸化されたビタミン E に酸化されることで、ビタミン E をもとに戻してくれるため、細胞は傷つかずにすむ。そして、酸化されたビタミン C は体外に排出されるので他に害をおよぼさない。

