



発行
クオリティオブライフをめぐる
QOL倶楽部

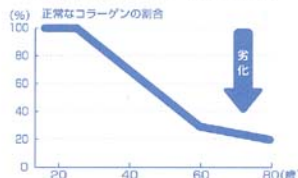
美肌成分コラーゲンで

老化現象に歯止め!

二五歳を境に コラーゲンが劣化

コラーゲンは、肌のハリや保湿度を高めるとして、特に美容業界や健康食品の業界で注目されている成分です。コラーゲンはたんぱく質の一種であり、人体のたんぱく質の約三〇％を占めていると言われていています。美肌作用が取りあげられることが多いせいから、肌にはかなり関係深い成分のように思われがちですが、骨や関節、血管壁、歯、腱など体のいたるところに存

体内の正常なコラーゲンの割合



さまざまな老化現象や老人病は、コラーゲンの量や質の低下が一因であると考えられています。例えば、皮膚は弾力性を失い、たるみがおこります。また、骨は骨密度が低下してろくなり、さらに進行すると骨粗鬆症になります。骨関節症もコラーゲン劣化が原因です。一般的に「二五歳はお肌の曲がり角」と言われていますが、これはコラーゲンが劣化する時期と一致しているのです。

コラーゲンの多い部位

皮膚	25
腱	32
軟骨	16
骨	23
歯	18
大動脈	4

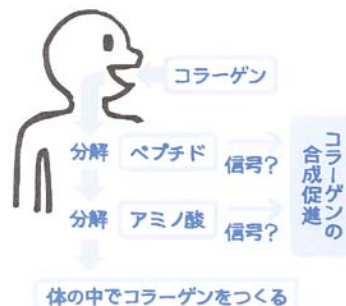
(数値はg/100g湿重量)

在しています。ところが、体内のコラーゲンは二五歳を過ぎると急速に劣化することが、これまでの研究で分かってきました。

コラーゲンを食べると 合成力がアップする

コラーゲン劣化を防ぐには、コラーゲンの新陳代謝を高める必要があります。私たちは日頃肉や魚などの食品に含まれているたんぱく質を摂取することでコラーゲンを合成してきました。ところが、最近の研究でコラーゲン自体を積極的に摂ると合成量が増加することが分かってきました。どのようなメカニズムで作用するのか、詳しいことはいまだ説明されていませんが、ひとつには、コラーゲンが分解される過程でつくられるペプチドやアミノ酸が、合成を促進させる信号の働きをするのではないかと考えられています。

また、皮膚細胞の活性化には、コラーゲンペプチドを摂取したほうが良いという報告もされています。コラーゲンペプチドは私たちの体内に分解吸収される時と同じ状態なので、吸収率が良いと考えられています。



コラーゲンの 摂り方、選び方

最近よく目にする「コラーゲン配合」の文字。サプリメントやドリンクに摂取するにはどんな点に気を付けてほしいのか、いくつかポイントにまとめてみました。

- ① コラーゲンペプチドを選ぶ
酵素などで分解されたコラーゲンペプチドは、体内に吸収されやすいのが特徴。最近では分子量の小さいものもあります。
- ② 一日、五グラム以上を摂取
コラーゲンの摂取で効果を得るには、一日に五グラム以上の摂取が理想。市販品には他の成分が混合されて、配合量の少ないものもあるので、注意が必要です。
- ③ ビタミンCと併用
ビタミンCはコラーゲンが体内で合成される時に不可欠な成分。併せて摂ることでコラーゲンの合成を促進します。

健康補助食品は医薬品と違い、効果が感じられるまでに多少の時間がかかります。その代わりに副作用の心配がないので、安心して摂取できます。健康習慣はあせらずに、ゆっくり続けましょう。



世界の研究機関で認められた

コラーゲンの実力



世界中のさまざまな研究機関で研究が進められているコラーゲン。医療の分野にも応用されるほど高い信頼性を持ち、これまでに多くの効果が証明されています。

肌の水分を保持、小ジワを予防

加齢とともに水分を失っていく肌ですが、コラーゲンを摂取することによって回復できることが、株ニッピのバイオマトリックス研究所と東京医科歯科大学の共同試験で明らかになりました。同大学の女子学生40人を対象に試験を実施、コラーゲンペプチド入りのドリンクを二か月にわたって摂取してもらった結果、肌が水分を吸収する能力「吸水能」に向上が認められました。

「角質層が十分な吸水能力を持つことは、うるおいのある肌には欠かせないことでは。肌の若い女性を対象にした試験でここまではっきりした結果が出たということは、乾燥肌やお年を召した方なら、さらなる効果が期待できます」とバイオマトリックス研究所で主任研究員を務める小山洋一理学博士は言います。

キメの細かい肌は、角質層の水分の量によって大きく影響されます。コラーゲンを

摂ることで水分を適度に保てれば、小ジワの予防・改善にもつながります。

骨を健全に保つのに必要

骨をつくる上で欠かせない成分と言えはカルシウムですが、実はコラーゲンも大きな役割を果たしています。骨に含まれるたんばく質は、約80〜90%をコラーゲンが占めていて、コラーゲンが豊富にあることで、健康な骨を維持しています。



チエコのリウマチ研究所のアドム博士によると、骨粗鬆症患者にカルシウムとコラーゲンという治療薬と一緒にコラーゲンを与えたところ、骨がもろくなる作用を抑えたことが分かっています。また、同博士が行った他の試験では関節軟骨への効果も検証されており、リウマチ患者の関節痛が和らいだことも報告されています。

爪疾患の改善、髪にボリュウム

コラーゲンには多くの効用が報告されていますが、50年以上も昔から認められているのが爪疾患への効果です。もろく、はがれやすくなった爪を健康な状態に戻す働きが、これまでに数多く報告されています。

また、アメリカの研究グループが行った試験では、コラーゲンを摂取した人たちの毛髪が、試験後10%程度も太くなり、摂取を止めると元に戻ったことが報告されています。試験には21〜58歳の人が参加しましたが、年齢に関係なく変化が認められ、また、はじめから毛髪が細かった人の方がより効果が大きかったということです。

コラーゲンは優れた効果を持ちながら、副作用の心配がない成分です。古くから食されてきた歴史をみても、極めて安全性の高い成分といえるでしょう。

世界中で検証されているコラーゲンの効果

肌がうるおう

20代の女性が2か月摂取した結果、肌が水分を吸収する能力「吸水能」が向上した。

肌の柔軟性が増す

1日5gを摂取した女性を調査した結果、2週間後から肌の弾力が増してきた。

毛髪が太くなる

1日14gを摂取した結果、60日後に毛髪が10%程度太くなり、強度も増した。

爪が丈夫になる

1日7gを、爪疾患の患者に与えると、数ヶ月後に爪のもろさが改善された。

関節の痛みが和らぐ

1日に10gを摂ることで、リウマチや変形性関節症の痛みが和らいだ。

骨代謝が改善される

閉経後の女性に週2回、カルシウムと併せてコラーゲンを10g投与したところ、骨分解が抑制された。

血流量を増加させる

7gのコラーゲンを摂取したところ、3時間以内に指の血流量が増加し、指の温度が上昇した。

血圧上昇を抑制する

コラーゲンを摂取した結果、血圧の上昇が抑えられた。

コラーゲンご飯はいかが?

毎日しっかりコラーゲンを補給したいという人におすすめの「粉末タイプのコラーゲン」。飲料や食事にサッとひとふりするだけの手軽さです。なかでも、ぜひ試していただきたいのが「コラーゲンご飯」。

お米を炊くときにひとふり加えるだけ。驚くことにお米はツヤツヤ、ふっくら炊きあがりやすい。コラーゲンペプチドは熱に強いので成分が壊れることもなく安心です。カレーやおみそ汁にもグッド。コラーゲンで、体にも見た目にもおいしい料理を。

