

## ちよつとずつサプリメント

### Vol,11 コラーゲン

コラーゲンと聞くと「美容に良さそう」「肌がきれいになる」といった認識をお持ちの方は多いと思います。確かにこれもコラーゲンの持っている役割の具体的な現象のひとつではありますが、それはどのようなメカニズムによってもたらされるのでしょうか？

コラーゲンとは、たんぱく質の一種です。身体の皮膚や筋肉・骨・関節・眼・髪等あらゆる全身の組織に含まれています。主にそれらの細胞をつなぎとめる働きをしています。

○ コラーゲン＝たんぱく質＝アミノ酸が多数結合したものです。

コラーゲンの役割の一つとして、体全体、臓器の形を作り、支えて結合します。次の役割として細胞の足場としての働きがあります。この足場によって、細胞は分裂して増殖ができるのです。

ということは、コラーゲンは健康や美容について言及する以前に、まず必要最低限「生きる」為に絶対不可欠なものなのです。この「生きる」為の働きが基本にあって、その延長線上にある役割が美容や健康面で期待されているのです。

ではコラーゲンを豊富に含む食品として

豚足、ゼラチン、軟骨唐揚げ、鶏皮、魚皮、ふかひれ などがあります。

食べてもそのままの形では吸収されません。細かく分解されて体内に入り、コラーゲン合成の原料になります。直接は使われないのです。分解されるところが、ミソになります。

コラーゲン合成にはビタミンCが必要なので一緒に取ると効果が上がります。

ですのでビタミンCは重要になります。しっかり摂りましょう。

ゼリーなどに使われるゼラチンは、牛や豚の軟骨から取ったコラーゲンを分解した物なので、ゼラチンを食べても基本的には同じです。

これも大事なことですが

肌に塗っても吸収はされません。ですが保湿力は高まります。

中級科 新垣慶朗（薬剤師）  
参考文献 「Wikipedia」「サプリメント辞典」