

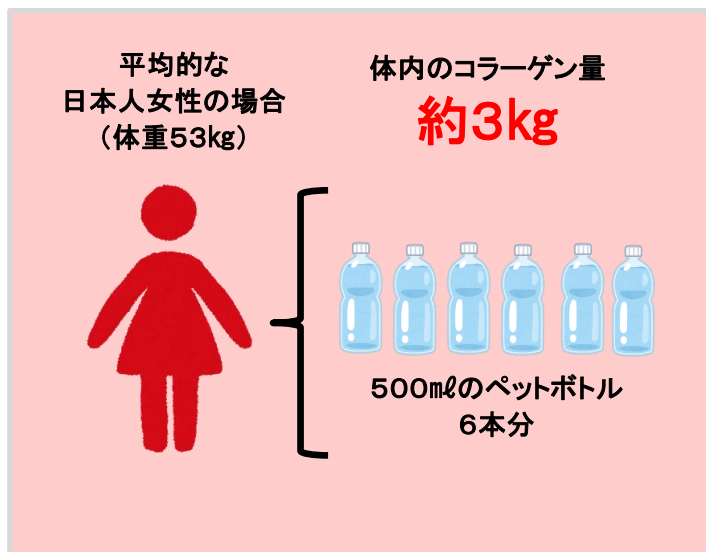
ぷるぷるコラーゲン

今回のちゅ〜Oh!!チャンネルはタンパク質の一種であるコラーゲンについてです！
特に女性の方は「お肌にイイ！」としてコラーゲンを摂取する方も少なくないはず！
そこで、コラーゲンの特徴・効果などをご紹介します！

コラーゲンってなに？

私たち人間の体は約60兆もの細胞が集まってできているといわれています。
その細胞同士を結びつけるのに欠かせないのが**コラーゲン**。

コラーゲンはタンパク質の一種で、皮膚はもちろん骨や血管、臓器に至るまで私たちの体を構成していて、
タンパク質のうち約30%もの割合を占めています。
コラーゲンは細胞同士をつなぐ接着剤のような役割を果たしており、そのおかげで**肌はみずみずしさ**を
関節はクッション性を、**血管はしなやかさ**を保つことができます。



平均的日本人女性の
体内に必要なコラーゲン量



骨を守ってくれている!?

コラーゲンの繊維が網目のように張りめぐり、その中にカルシウムなどミネラルがしっかり骨に結びつくことで、骨を守ってくれています。コラーゲンが減少すると、骨の機能が衰えてしまい、血液が体中に運んでいる酸素や栄養素が全身に配給されなくなってしまいます。また、関節のスムーズな動きに大切な軟骨も、約16%がコラーゲンで、減少するとヒザ痛など、関節痛の原因になってしまうのです。

その他にも…

骨粗しょう症

心筋梗塞・脳梗塞

老眼防止

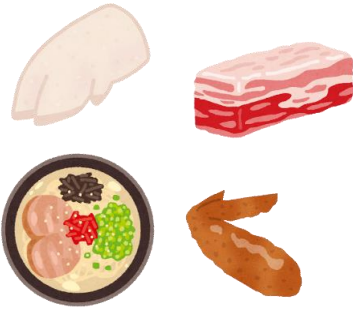
コラーゲンは色々な病気予防に効果的です!!

人間の体を構成する上でとても重要な役割を果たすコラーゲンを十分に摂り、
骨を強くし、いつまでも健康と若々しさを維持しましょう。

コラーゲンの賢い摂り方

<コラーゲンを多く含む動物性食品>

- ・豚足
- ・鶏の皮
- ・手羽先
- ・軟骨
- ・牛スジ
- ・牛テール
- ・豚バラ肉
- ・豚骨ラーメンのスープ



<コラーゲンを多く含む海洋性食品>

- ・スッポン
- ・フカヒレ
- ・エイヒレ
- ・魚の皮
- ・ウナギ
- ・なまこ
- ・カレイ
- ・えび
- ・くらげ



<コラーゲンを多く含むその他の食品>

- ・ゼラチン
- ・プリン
- ・ゼリー
- ・杏仁豆腐



※コラーゲンを多く含む食品は、高カロリーのもので、これらの食品を一度に食べると、栄養バランスが崩れてしまいます。野菜などと組み合わせて、バランス良く摂取しましょう。

コラーゲンとともに摂取したい栄養素

ビタミンC

肌・関節の健康維持に必須！

【ビタミンCを多く含む食材】

レモン いちご ブロッコリー



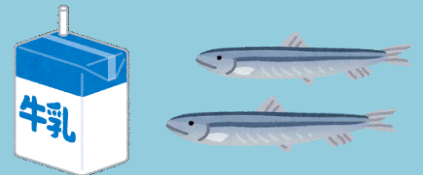
カルシウム

丈夫な骨をつくろう！

【カルシウムを多く含む食材】

牛乳

小魚



毎日摂ろう！ コラーゲン！！

食事やサプリメントで摂取したコラーゲンは体内吸収されてから約24時間経つとなくなります。そのため毎日摂り続けないと、体内のコラーゲンはどんどん減少してしまうのです。減少は30代から急激に進みます。減少すると、「シワ・シミ・お肌のたるみ・お肌の乾燥・抜け毛・関節痛・骨粗しょう症…」といったお悩みの原因になります。コラーゲンを常に体内にキープするには毎日摂ることが必要です。

【加齢とともに減少するコラーゲンのグラフ】

