

## 話題の食品 得 情報

### コラーゲン

#### 基本情報

名 称	コラーゲン：[英]Collagen
コラーゲンは、皮膚、血管、腱、歯などの組織に存在する繊維状のタンパク質で、からだを構成する全タンパク質の約30%を占めている。コラーゲンの40%は皮膚に、20%は骨や軟骨に存在し、その他に血管や内臓など全身に広く分布している。コラーゲンは鶏の手羽や、フカヒレ、牛すじ、鶏皮などに多く含まれ、食品として日常的に摂られている。	
有効性： 世間では「美容によい」、「骨・関節の不調によい」などといわれ、話題の健康食品となっているが、ヒトでの有効性については信頼できるデータが見当たらないとされている。	
安全性： アレルギーを誘発する可能性が示唆されており、妊娠中、授乳中の安全性については十分なデータがないことから使用を避けるべきとされている。	
引用：(独)国立健康・栄養研究所 data-base	

話題：コラーゲンを食べると、皮膚にハリ・ツヤが出て、年齢不詳美人になる？

コラーゲン商品が人気です。はり、つや、かがやく・・・など、薬事法違反になりそうな魅力的なコトバが女性を引きつけます。コラーゲンの正体は何か？本質を知った上で上手に利用しましょう。

コラーゲンはたんぱく質である。

アミノ酸もブームであるが、このアミノ酸がつながったものがペプチド。ペプチドがさらにさまざまに結合したものがたんぱく質である。コラーゲンたんぱく質は、グリシン、プロリンなどのアミノ酸が1000個以上つながった3本のペプチド鎖が縄のように絡まり、さらに複雑に結合したものである。たんぱく質は食べると腸内で消化されて、小さなペプチドやバラバラなアミノ酸になって吸収される。

コラーゲンがなければ、ヒトはヒトとしての形や動きを保つことができない。

コラーゲンにはさまざまな型があり、身体の至るところで重要な働きをしている。

- ・繊維状になって骨、靭帯、腱、皮膚の真皮に大量に含まれ、弾力性や強度を保っている。
- ・網目状になって各器官の細胞を下支えしている。
- ・軟骨や眼球を形成している。つまり、コラーゲンがなければヒト(動物)は形をなさない。

食品や化粧品に使われるコラーゲンの原料は、ウシ、ブタなどの大型動物の皮膚や骨、魚類から得られる。コラーゲンたんぱくは加熱により変性してゼラチンになる。

化粧品に配合されているコラーゲンは保湿効果を利用しているのであり、皮膚に塗っても皮膚が若返えることはない。

**コラーゲンを食べてもコラーゲンができる可能性は低い。**

コラーゲンを食べると消化されてプロリンやグリシンになるが、吸収されて再びコラーゲンが作られるとは限らない。

ヒトが食べたときに、世間でいわれているような効果があるかどうかについては、信頼できるデータは見られません。蛋白質合成の材料にはなるので無駄ではありませんが、たんぱく源としては肉や魚や大豆を食べる方が効率がよいことだけは確かです。