

あすなろ薬局だより

2014.9

～健康食品：コラーゲン編～



1. 「美肌」「関節」のためにコラーゲンっていいの？

現在、市場には様々な種類のコラーゲン食品が出回っています。ドリンク、ゼリー、粉末、タブレット等、これらは「肌に良い」「足腰の痛みによい」「血管の増強によい」等、魅力的なうたい文句で販売されており、「年をとると体内のコラーゲン量が減るから摂った方がよい」と宣伝されているものもあるようで、あたかもコラーゲン食品を食べれば足腰の健康や美肌を保つことができるような錯覚にとらわれます。

2. コラーゲンってなに？その効果は？

コラーゲンとは、タンパク質の一種で、40%は皮膚に、20%は骨や軟骨に存在し、その他は血管や内臓など全身に広く分布しています。コラーゲンは、アミノ酸で構成されており、いろいろなタイプがあります。皮膚や腱などの主要なコラーゲンはI型、軟骨の主要なコラーゲンはII型と呼ばれています。

コラーゲンは「皮膚」「骨・軟骨」を構成する物質として、なくてはならないタンパク質なので、「それを食べれば、皮膚や関節によいに違いない」と思うかもしれませんが、残念なことに、現時点での科学的知見では、コラーゲンを食べても「美肌」「関節」に期待する効果が出るかどうかは不明です。

3. コラーゲンを食べても意味がない？！

口から入ったタンパク質は、消化酵素によってアミノ酸やペプチド（アミノ酸が2～3個結合したもの）にまで分解されます。コラーゲンも、食べたら体内で分解されるのは他のタンパク質と同じで、コラーゲンそのものとしては吸収されません。

ヒトは、タンパク質を食べて体内で消化吸収したのち、その吸収した「アミノ酸」を使って、再びタンパク質の合成をおこないます。どのタンパク質をどれくらい合成するか決めているのはDNA情報なので、人為的に操作することはできないと考えるのが一般的です。したがって「肌や関節のためにコラーゲン食品を食べる」ことは、「コラーゲンの材料であるアミノ酸を食べた」ことにはなりますが、そのアミノ酸が再び体内でコラーゲンに再合成されるかどうか、また、再合成に利用される場合であっても、「顔の皮膚」「膝の関節」等という「期待する特定の部位」で再合成が行われるかどうかは、定かではありません。



4. 「美肌」「関節」によい栄養とは？

「美肌」「関節痛の予防」を期待してコラーゲンの摂取にこだわるよりも、様々な食品をバランスよく適量摂取し、「栄養・運動・休養（健康づくりの三要素）」を見直す方が大切です。この「健康づくりの三要素」こそが、科学的根拠をもって言えることでもあります。特定の成分にかたよった食品を摂取する前に、もう一度自分自身の食事や、生活スタイルなどを振り返ってみましょう。

引用：独立行政法人国立健康・栄養研究所ホームページ

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。（お薬によっては時間がかかることがあります）

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

（甲府）055-228-4024（巨摩）055-283-3050（石和）055-263-1568（武川）0551-26-3800（大月）0554-20-1301