

お口の健康応援団
NPO法人口腔健康推進協会サークルi



サークルi 会報

こもれび

コラーゲンを食べればお肌プリプリになるってほんと？

コラーゲンが今女性に大人気ですが、コラーゲンを食べたり、コラーゲン入りの化粧品でお肌がプリプリになると思うのは、消化・吸収のシステムを知れば誤解であることがすぐにわかります。

コラーゲンは体の中で最も多量に存在する分子量約30万の3重らせん構造のタンパク質で、全タンパク質のほぼ30%を占める大切なタンパク質であることは事実です。皮膚のほとんどがコラーゲン繊維で、その他にも腱、血管、肺、骨、歯などにも多く含まれています。コラーゲンを加熱すると構造が変化して一本鎖の分子量約10万のゼラチンになります。プリプリなイメージはゼラチンから来ているのかもしれませんが。

コラーゲンを食べればコラーゲンになるというのは勘違いです。巨大な分子構造のタンパク質であるコラーゲンは口から入って、胃に入ると、そこでタンパク質分解酵素ペプシンなどにより、体内に吸収できる小さなアミノ酸やペプチドに分解されます。ですから食べたコラーゲンは体に吸収される時には、コラーゲンではなくなっています。

しかしタンパク質としてはとても有益ですし、もしかしたら一部はコラーゲンになるのかもしれませんが。美肌三大栄養素タンパク質・ビタミン・ミネラルのバランスを意識した食事を心がけることは良い事です。お肌は保湿が一番大切です。宣伝に惑わされることなく自分で調べて、タンパク質不足の低栄養にならないように健全な食生活を送ってください。



”正しい食生活で年齢よりも10歳若く
を今年の目標にしましょう” (沖)