

女性に人気の美容成分

「コラーゲン」を

毎日上手にとる秘訣

数ある美容成分の中でも、女性からの注目度が高いコラーゲン。じつは、年齢を重ねていくほどに、積極的な摂取が美しさのカギに！そこで、フリーアナウンサー・千野志麻さんと、美容内科・皮膚科医の片桐衣理先生に、コラーゲンの必要性、上手なとり方の秘訣をうかがいました。

美しさの秘訣はカラダの中から！

カラダのあらゆる部位で大切な働きをする成分

片桐先生（以下、敬称略）

千野さんとはお久しぶりだけど、いつもお忙しいのにお肌キレイね。

千野さん（以下、敬称略） スキンケアは基本を徹底するくらいですけれど、子どもがいると栄養のバランスをすこく考へるようになったので、そのおかげかしら？

とくに最近では、コラーゲンに注目しています。なんといってもコラーゲンは、女性に魅力に感じる美容成分として、断トツで人気なんですって。

片桐 コラーゲン摂取は、本当に大切。なぜなら、コラーゲンは体内にあるたんぱく質の約30%を占めている重要な成分だから。肌のハリを左右する真皮を構成するたんぱく質でもあって、たんぱく質

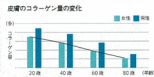
千野志麻さん

元フジテレビのアナウンサーで、現在して活躍。フジテレビ報道社の2006年に結婚し、4歳の女の子の男の子、2歳の女の子の子のママとして、日々育児にも奮闘中。著書もたくさんあり、美容にも関心がある。30代からのおしゃれなママでいるのを楽しんでいる。30代からのおしゃれなママでいるのを楽しんでいる。30代からのおしゃれなママでいるのを楽しんでいる。



ピンクワンピース ¥103940 (参考商品) (ポール・カ/ナイフブリッジインターナショナル)

質でもあって、たんぱく質



コラーゲンは20歳を過ぎると急激に減少し、その後は加齢とともに減っていく一方で。紫外線などの影響でも減少し、硬く、もろくなります

British Journal of Dermatology(1975), 93, 639 (引用データより)



コラーゲンは、カラダを構成するたんぱく質の約30%を占め、なかでも皮膚には40%ももっとも多く存在します。毎日の健康維持はもちろん、美しさを保つためにも重要な成分だといえます

知っておきたい！
コラーゲン

Q そもそもコラーゲンってなに？
コラーゲンは、皮膚、骨、筋肉、内臓...など、カラダのいたるところに存在するたんぱく質の一種です。細胞と細胞をつなぎ止める働きを、細胞組織をきちんと支えるのに大切な働きをしています。私たちの体内を構成するたんぱく質のうち、コラーゲンが占める割合は、じつに約30%。健康や美しさのためには、コラーゲンを積極的に摂取する必要があります。ただし、20代前半をピークに減少していくため、それ以降は不足気味に。

A コラーゲンは、皮膚、骨、筋肉、内臓...など、カラダのいたるところに存在するたんぱく質の一種です。細胞と細胞をつなぎ止める働きを、細胞組織をきちんと支えるのに大切な働きをしています。私たちの体内を構成するたんぱく質のうち、コラーゲンが占める割合は、じつに約30%。健康や美しさのためには、コラーゲンを積極的に摂取する必要があります。ただし、20代前半をピークに減少していくため、それ以降は不足気味に。



千野 なるほど！化粧品品の美容成分で肌のためにやさそうと、漠然と理解はしてはいたんですけど、カラダや肌はバーストっていうくらい重要なたんぱく質なんです。

化粧品品のケアだけではなく、食事も肌の摂取を！

片桐 とくにコラーゲンが減少する25歳前からは、化粧品で与えるのはもちろんですが、カラダの不足を補うという意味で内側からの摂取も不可欠。紫外線ダメージでもコラーゲンは減るので、よく紫外線を浴びる環境にいる方はとくに摂取が必要です。

千野 私も子どもと公園などで外遊びすることが多いんですけど、紫外線対策は心がけていても完全に外れないので、内側からしっかりと栄養を補っておいしくやほり心配ですね。

効率よくとるなら

コラーゲンの種類にも注目

千野 また子どもが小さくて手がかるので、なんでも、効率よく。って考えちゃんですけど、コラーゲン摂取をスムーズにするコツってあるんですか？



片桐衣理先生

東京都港区の「衣理クリニック美容参道」院長。美容内科・美容皮膚科。日本内科学会、美容皮膚科学会、日本抗加齢医学会評議員。カラダの内側面からの美しさを考慮しながら、最新の施術を組み合わせる総合的なアンチエイジング美容を提唱。各メディアで、美容関連のコメントコーナーとしても活躍中。

片桐 あります！コラーゲンは、牛や豚などに含まれている動物性で、魚などにも含まれている海洋性の2種類あって、効率よくカラダに吸収させたいなら、海洋性コラーゲンがおすすです。分解能力の差は、なんと動物由来のコラーゲンの7倍も高いといわれていますから。

千野 そんなに違いがあるんですか？ だった、断然海洋性コラーゲンを選みたいですよね。

片桐 さらに大切なポイントは継続すること。あとめでたくも摂取しても過剰な部分は排出されてしまうので、毎日小まめに補って欠乏状態をつくらないようにするんです。また、一般論としてですが、摂取する時間も意識する方がいいですね。おすすめは夜の10時〜2時くらいまで。たくさんホルモン分泌されるこの時間は、細胞が活発に働く時間です。そのため体内への吸収が高まるので、この時間に摂取すれば代謝も向上し、新しい肌への生まれ変わりをサポートできるといわれています。

毎日食事でも！が大変なら、サプリメントが手軽

千野 継続が大切ってわかっていても、毎日食事が必要な栄養をきちんととるのは大変。忙しいなかでも、毎日忘れないようにするにはやっぱりサプリメントが便利ですよ。摂りはじめは2日目より1週間目、1か月目のほうが、明らかに調子がいい感じがしています。カラダは1日ずつつくられるものじゃないって実感しています。

片桐 じつは食事から摂取したコラーゲンは、分子が大きい状態なので、そのままコラーゲンになるのではなく、まずアミノ酸に分解してから再合成されるという段階を要する必要があるんです。サプリメントには、すでに低分子化されて配合されているものもあり、そういったものを活用したほうがより効果的かもしれませんね。

千野 確かに！それに、コラーゲンが多く含まれる食材は、肉類や高カロリーなものも多く、経済的にもダイエット的にも毎日は無理かな。

片桐 あと、先ほど話したコラーゲンの再合成の過程では、ビタミンCが不可欠。効率よくコラーゲンを摂取するなら、ビタミンCも配合されたサプリメントを選ぶのが得策ですね。

千野 肌にとってストレスは大敵。がんばりすぎないで、手軽に効果よくという工夫をしながら続けていきたいですね。

千野 確かに！それに、コラーゲンが多く含まれる食材は、肉類や高カロリーなものも多く、経済的にもダイエット的にも毎日は無理かな。

Q 不足するのとどうなるの？

A 肌荒れ、爪の質悪、骨の硬さや密度低下の他にも影響する。体のあらゆる細胞の働きにも影響する。なかでも、コラーゲンは3層構造になっていてその中間にある弾力やハリを左右する真皮層の主成分。不足すると皮膚固く硬直しが原因でたるみや小じわの原因になったり、細胞間質を構成する成分が不足すると、肌のキメが乱れやすくなります。

Q どんな食品に含まれているの？

A 牛すじや鶏皮、豚足などに含まれる動物性コラーゲンと、魚などに含まれる海洋性コラーゲン。コラーゲンの種類があります。体温が36度前後である動物の体内には、人間より体温が高めの牛や豚よりも、体温が38度と高い魚がコラーゲンのほうが消化が早く、吸収率も高いといわれています。単に多量に摂取しようとするのではなく、コラーゲンの質にも注目。

Q 食事から、サプリメントか。摂る方法によっても違いがある？

A 食品中に含まれるコラーゲンは全般的に分子が大きく、小さなアミノ酸に分解されるという過程を要する必要があるため、内側で吸収してコラーゲン合成されるまでに時間がかかっています。効率よく摂取するのなら、もともとカラダに吸収しやすい性質の状態で配合されたサプリメントがコラーゲンをサポートするビタミンCをはじめとした、さまざまな成分が同時に摂取されるように効果的です。

