

肌がツヤツヤ

髪のコシUP

骨を丈夫に

食べる美容液 コラーゲンの3大パワー

根強い人気を誇る、美容成分コラーゲン。最近では、シワや毛穴の減少、ハリのアップ、髪や骨の強化にも働くことが数々の試験で判明！ ますます見逃せなくなってきた、コラーゲンの最新情報を紹介します。

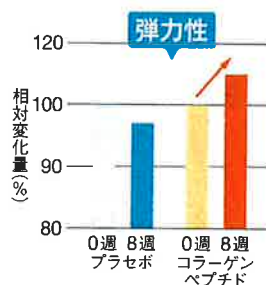
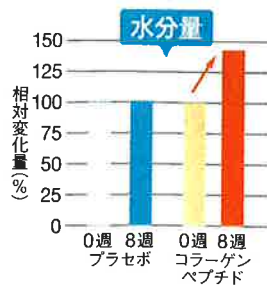
数ある美肌成分の中でも、人気の高いコラーゲン。しかし「胃腸でアミノ酸に分解されて、肌のコラーゲンにはならないんじゃないの？」と効果を疑問視する声も多い。だが、その認識はもう古いといえる。

ではなぜ、コラーゲンは肌に効くのか？

「摂取されたコラーゲンは、胃や小腸でアミノ酸に分解されます。しかし、その一部は数個のアミノ酸が連なるコラーゲン特有のペプチドとなり、血中にそのまま取り込まれることが最近の研究で明らかになりました」と、食品機能学の専門家・城西大学の真野博教授。このコラーゲンペプチドは血流ののって数時間、体内を巡る。しかしこれがそのまま体の材料になるわけではないという。

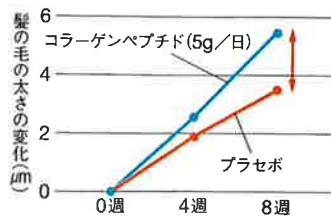
「コラーゲンペプチドは、コラーゲンを産生する細胞に対して、活動を活性化させる命令を発信しているのではないかと推察されています」（真野教授）。
体中の細胞にシグナルを送り、衰えやダメージのある部分の代謝を促進、リペアを促す。その効果は髪を太くしたり、骨を強くするなど多岐にわたる。

肌の
シワ、毛穴減
水分量、ハリは
UP!



水分量、弾力性がアップ

35～55歳の女性57人を2群に分け、一方の29人にコラーゲンペプチドを1日5g、もう一方の28人にプラセボ(偽サプリメント)を1日5g摂取してもらった試験。飲用してから8週間後、肌の水分量(ほお)、弾力性(目元)を測定した結果が左の2つのグラフ。水分量、弾力性ともに有意に上昇した。
(データ:新田セラチン)

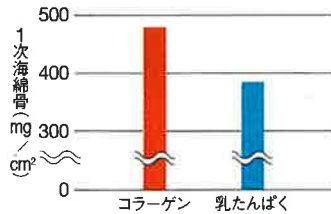


毛髪径が増した

20～50歳までの女性62人を2群に分け、一方はコラーゲンペプチドを1日当たり5g、もう一方はプラセボ(偽サプリメント)を1日5g摂取。8週間後、コラーゲンペプチド摂取群の方が、髪径が有意に増した。

(データ:Aesthetic Dermatology:18, 311-321, 2008)

髪が
太くなって
コシUP!



骨密度のアップに効果あり

骨にもあるコラーゲン。骨粗しょう症の10週齢マウスの一方の群にコラーゲンペプチドを5%含むエサを、もう一方の群には乳たんぱくを5%含むエサを与え、3週間後の骨密度を計測。コラーゲン群の方が骨密度が高くなった。(データ:新田セラチン)

ほかにもこんな効果が!

● 関節の痛みを軽減

コラーゲン摂取後、膝関節症の痛みが軽減した報告がある。「痛みの原因である骨の変形や石灰化を抑制したと考えられる」と真野教授。

● 血糖値上昇を抑制

国内で行われたマウスの試験では、血糖値上昇の抑制効果が確認。Ⅱ型糖尿病患者の血糖値の低下が見られたという海外の報告も。

● 筋肉が減るのを抑える

筑波大学の試験によると、筋重量の増加と維持効果が確認された。強い体づくりのサポートにもコラーゲンが役立つ。

● シミの予防

新田セラチンが行った試験では、肌の表面に表れる前の「隠れシミ」が、コラーゲンペプチドの摂取後に減少。シミ予防効果が判明。

● 爪を強くする

もろい爪の改善効果も報告されている。「爪の下の毛細血管の血流が増え、栄養状態が良くなるためではないか」と小山研究員。

● 傷の治りを早くする

コラーゲン摂取で「皮膚の傷が早く修復する」と小山研究員。線維芽細胞を活性化、皮膚の再生を促すためと推察される。

「コラーゲンの効果が実感できる量は、1日に5〜10g。それを毎日継続的に摂取することがコツ」と真野教授。実際に、コラーゲンの効果を検証する試験の多くが、1日5gの摂取で行われている。

「コラーゲンの血中濃度は摂取直後から5時間でピークを迎え、だいたい24時間のうちに代謝される」(小泉研究員)ということからも、コラーゲン食料を少なくとも1日1品は食べたところ。

コラーゲンサプリの多くはコラーゲンを酵素分解し、アミノ酸が数個つながったペプチドの状態にして吸収が高まるように作られている。いわば、体内で行われる分解を既に終えているということ。「コラーゲンを分解する酵素には個人差があり、ペプチドがでにくい人もいます。その点、ペプチド化されたサプリなら、体質に関係なく効果が得られる」と真野教授。



小泉聖子さん

新田セラチン
ペプチド事業部
研究員

福井県立大学生物資源学部卒業後、新田セラチンに入社。専門は食品機能学。コラーゲンペプチドが持つ機能性、美容に関するメカニズムについて研究を行う。



真野 博教授

城西大学薬学部医療栄養
学科大学院薬学研究科
医療栄養学専攻食品機能学

東京農業大学農学部農芸化学科卒業。同大学院農学研究科農芸化学専攻博士後期課程修了。専門は食品機能学、骨代謝学。骨・関節とコラーゲンの関係について研究中。著書に「コラーゲン完全バイブル」(幻冬舎)。