

春の暖かさが感じられる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
4月15日は「よ(4)い(1)コ(5)ラーゲン」という語呂合わせから『良いコラーゲンの日』と制定されています。そこで今回はコラーゲンについてお伝えします。

## コラーゲンとは

コラーゲンは、身体を構成するタンパク質のひとつです。コラーゲンは主に細胞の外に存在していて、細胞同士をつなぎ合わせる役割を果たしています。  
私たちの身体は約20%がタンパク質でできており、そのタンパク質のうちおよそ30%がコラーゲンです。コラーゲンは皮膚や骨・軟骨、血管などに多く含まれています。

## ◆コラーゲンの主な効能◆

### ①肌に潤いや弾力を与える

体内に存在するコラーゲンのうち約40%は皮膚に存在しています。  
皮膚は3つの層で成り立っており、中でも真皮は肌組織の本体といえる部分で、その大部分がコラーゲンによって構成され、皮膚の形や潤い、ハリ、弾力などが整えられています。

### ②丈夫な骨を形成する

コラーゲンは丈夫な骨を形成して骨折などのケガを予防したり、肘や膝の曲げ伸ばしに必要な関節の動きを滑らかにしたりする効能があります。コラーゲンの減少や質の低下は、骨粗鬆症の原因としても考えられています。



### ③関節の動きをよくする

関節のコラーゲンは骨と同じくクッションのような働きをしながら強度や弾力性を保ってくれます。関節は骨と骨をつなぎ合わせる部分であり、軟骨や靭帯が間に入ることで、骨同士が擦り合って傷つくのを防いでくれる効能があります。



### ④丈夫な腱や筋肉をつくる

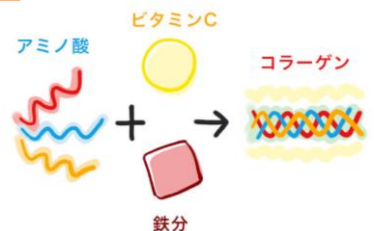
コラーゲンは筋肉と骨をつなぎ腱の主成分でもあり、筋肉中にも豊富に含まれています。コラーゲン合成は損傷した筋組織が回復していく時に活発になるため、その際にコラーゲンを補給することで新たに丈夫で壊れにくい筋組織が形成されることが期待できます。



## ●コラーゲン合成に必要な栄養●

コラーゲンはアミノ酸とビタミンCを材料に、鉄分のサポートを受けて合成されてできるため、体内に十分な鉄分を保持しておくことで、効果的にコラーゲンを合成することができます。  
コラーゲンをたくさん摂ったとしても、コラーゲンがそのまま吸収されて利用されるのではなく、アミノ酸に分解されて、その後再合成されていきます。

体内のコラーゲンを維持するには、栄養バランスの良い食事を心がけ、タンパク質やコラーゲンが含まれる食品、またコラーゲンが合成される際に必要とされるビタミンCや鉄分と一緒に摂るように心がけましょう。



参照：コラーゲンって？美容や健康維持に必須の栄養素！働きと摂り方を徹底解説

実は知らなかったコラーゲンの効能（大正製薬 製品情報サイト）

コラーゲンとは？効果的な摂取方法やコラーゲンを含む食品について（森永ダイレクトストア）