

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

## コラーゲン

1日の摂取基準(目安量)

成人男性:5000~10000mg

成人女性:5000~10000mg

妊婦・授乳婦:付加量なし

### ■ はたらき

美肌効果・爪の強化・白髪や抜け毛予防・動脈硬化予防・関節痛の改善・骨粗鬆症予防 など

### ■ 不足したとき

肌荒れ・白髪や抜け毛・動脈硬化・関節痛  
※通常の食事では問題ありません

### ■ 摂りすぎたとき

肥満・肌荒れ・腎臓、肝臓障害  
※通常の食事では問題ありませんが、サプリメントを摂取する場合は、記載されている摂取量を守りましょう



### コラーゲンとは…

※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

繊維状のたんぱく質の1種で、体を構成している全たんぱく質の約30%を占めています。皮膚や骨、軟骨、血管や臓器、胎盤など、全身に広く分布しています。ほとんどがコラーゲン同士が結びついたコラーゲン繊維でできており、強い力に耐えることができたり、弾力性や柔軟性を増すのに役立っています。皮膚や腱などでは、他の組織を支え、柱のような役割をし、肌に張りを持たせたり、骨を丈夫にする働きがあります。軟骨では、水分を保ち関節を守るクッションのような役割をし、関節痛を緩和します。血管などでは、細くて柔らかい繊維状で形成されており、しなやかさを保ち、動脈硬化を予防する働きがあります。特に多く含まれる食品は、牛すじ(4980)などです。

### コラーゲンを多く含む旬の食材

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示します。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

#### 春～Spring～

いかなご 1290



あさり 1100



#### 夏～Summer～

まいわし 1060



いか 1380



#### 秋～Autumn～

鮭 2410



さんま 2230



#### 冬～Winter～

ぶり 1620



さわら 1280





## 1. 加齢とともに減少

コラーゲンは、さまざまな組織内で絶えず新陳代謝を繰り返しその量を保とうとしますが、新陳代謝のスピードも衰えていくため、年齢とともに老化し、その量は減少します。紫外線にも弱く、紫外線が原因で発生する活性酸素がコラーゲンの層を壊してしまいます。コラーゲンが減少すると、水分が少なくなり固くなってしまい、関節の動きが滑らかに行われず痛みを伴ったり、肌のしみやしわ、たるみの原因になります。女性は特に意識して摂取したい大事な栄養成分です。



## 2. ビタミンCと一緒に摂取

ビタミンCには、コラーゲンを合成する時に必要な酵素の働きを助け、コラーゲンの生成を促進させたり、皮膚の真皮の中の線維芽細胞のコラーゲン生成量を増やす働きがあります。美肌や健康のためにコラーゲンを摂取するのであれば、ビタミンCが多く含まれるパプリカやブロッコリーと一緒に調理したり、食事の時に緑茶(玉露)を飲むなど、併せてビタミンCも積極的に摂取すると良いでしょう。

### ◆ こども向けレシピ ◆

#### さんまのしそチーズ揚げ

【材料:2人分】

- さんま(3枚おろし) 2尾
- 大葉 2枚
- スライスチーズ 2枚
- 卵 1/2個
- 小麦粉 適量
- パン粉 適量
- 塩こしょう 適量
- サラダ油 適量



1. さんまは塩こしょうをして、長さを1/2に切る。大葉、スライスチーズも1枚を半分に切る。卵は溶いておく。
2. 切った1枚のさんまの上に大葉、スライスチーズをのせ、上にもう1枚のさんまを重ねる。同じものを全部で4つ作る。
3. フライパンに多めのサラダ油を熱し、2で作ったさんまを小麦粉→卵→パン粉の順に付けて、揚げ焼きする。
4. 両面きつね色になるまで焼いたら出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### いかのトマト煮

【材料:2人分】

- いか 1杯
- 茄子 10cm
- 玉ねぎ 1/4個
- 赤ピーマン 1/2個
- ブロッコリー 1/3個 にんにく 1片
- 塩こしょう 適量 カットトマト缶 1缶
- オリーブオイル 適量
- (A)水 200cc 砂糖 小2 みりん 大1/2 醤油 小1
- 顆粒コンソメ 小2 ウスターソース 小1



1. いかは内臓を取り、足は吸盤を削ぎ落として、一口大に切る。茄子と赤ピーマンも食べやすい大きさに切り、玉ねぎは千切りにし、ブロッコリーは茹でておく。にんにくはみじん切りにする。(A)は合わせておく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱しにんにくを入れ、香りが出たら、いか、茄子、玉ねぎ、赤ピーマンを入れてさっと炒め、カットトマト缶、(A)を入れて混ぜ、水分が少し飛ぶまで煮込む。
3. 最後に1のブロッコリーを加え、塩こしょうで味を調える。皿に盛り、お好みで粉チーズをかけたら出来上がり♪

※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ  
QRコード

