

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

## グルコサミン

1日の摂取基準(目安量)

1日1000mg~1500mg

妊婦、授乳婦 付加量なし

### ■ はたらき

軟骨の生成、関節の痛みや炎症を防ぐ、リウマチの改善、血液をサラサラにする、美肌効果 など

### ■ 不足したとき

変形関節症、腰痛(椎間関節による痛みや炎症)、肌の乾燥 など

### ■ 摂りすぎたとき

通常の食事では問題ありません

※サプリメントを使用する時は、記載されている摂取量を守りましょう

### グルコサミンとは…

糖とアミノ酸が結びついたアミノ糖の一種で、軟骨、爪、腱などに存在します。関節と関節のあいだのクッションの役割をする軟骨は、加齢や関節への負担によりすり減り、骨と骨が擦れ、痛みや腫れを生じます。グルコサミンは、これらの症状を改善します。また、血小板の凝集を抑制する作用もあり、血流を良くする効果もあります。食品では、海老や蟹の甲殻や、きのこなどに多く含まれます。また、プロテオグリカンという糖たんぱく質の成分にはグルコサミンも含まれ、豚や牛、鶏の軟骨、ふかひれ、干しえび、納豆などネバネバした食品に含まれます。それらを摂取しても、グルコサミンとして吸収されます。しかし、通常の食事で吸収される量は微量で、グルコサミンの十分な量の摂取は難しいとされます。足りない分はサプリメントで補いましょう。

### グルコサミンを多く含む旬の食材

#### 春～Spring～

長芋



#### 夏～Summer～

オクラ



#### 秋～Autumn～

うなぎ



#### 冬～Winter～

ヒラメ



# ポイント

## 1. コンドロイチンと一緒に摂取

グルコサミンと同じく、軟骨の構成成分であるコンドロイチンは、軟骨に水分を運び、弾力を持たせるという役割があります。関節の痛みや炎症の緩和、それらの予防のために、一緒に摂取するとより良いでしょう。サプリメントにも、この2つが配合されているものが増えています。コンドロイチンも、鶏や牛、豚の軟骨、ネバネバした食品などグルコサミンと同じものに含まれていて、ほかに、牛すね肉、魚の皮などに多く含まれます。また、食事だけでなく、適度な運動も、骨を健康に保つために大切です。

## 2. ヒアルロン酸の生成を助ける

グルコサミンによって生成されるのが、ヒアルロン酸とコンドロイチンです。そのため、グルコサミンを意識して摂取すれば、軟骨の生成だけでなく、肌の水分を保ったり、弾力を持たせ、しわやたるみの予防をしてくれます。

### ◆ こども向けレシピ ◆

#### コリコリ軟骨つくね

【材料:2人分】

鶏軟骨 30g

鶏ひき肉(もも) 200g

椎茸 2枚

(A)すりおろししょうが 小1/2

酒 小1 塩こしょう 少々 片栗粉 大1

ごま油 小1 サラダ油 適量

(B)醤油 大2 みりん 大2 酒 大1 砂糖 大1/2



1. 鶏軟骨はみじん切り、椎茸は粗みじん切りにし、(B)は混ぜておく。
2. ボウルに、鶏ひき肉と1の鶏軟骨、椎茸、(A)を入れ、よく混ぜ、丸く成形する。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を両面に焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら、水を少し入れ、中に火が通るまで蒸し焼きにする。(B)をまわし入れ、強火で煮からめながら、さっと焼く。皿に盛り、お好みでマヨネーズなどをかけ、出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### 長芋の和風ポタージュ

【材料:2人分】

長芋 100g

玉ねぎ 1/3個

バター 10g

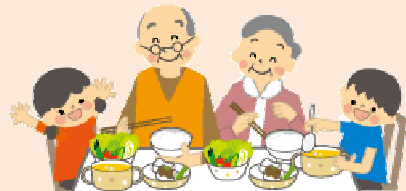
豆乳 200cc

水 100cc 顆粒だし 小1/2

味噌 小1/2 塩こしょう 適量



1. 長芋は皮を取り、すりおろす。玉ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋を熱し、バターを入れ、玉ねぎを炒める。水と豆乳、1の長芋を加え、温まったら、ミキサーへ入れ、なめらかになるまで攪拌する。
3. 再度、鍋へ戻し、顆粒だしと味噌を加えて混ぜる。塩こしょうで味を調えたら、出来上がり♪



グルコサミンのサプリメントには、原料に海老や蟹の殻を使用しているため、アレルギーをお持ちの方は注意が必要です。アレルギーの方は、トウモロコシなどを発酵させた、植物性のサプリメントもありますので、医師、薬剤師に相談しましょう。

※ 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

