

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!

## コンドロイチン

1日の推奨摂取量

特にありません

### ■ はたらき

関節痛・腰痛の予防、骨粗しょう症予防、美肌効果、目の健康を保つ、高血圧・動脈硬化の予防 など

### ■ 不足したとき

通常の食事では問題ありません

### ■ 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場合は、記載されている摂取量を守りましょう



### コンドロイチンとは…

糖が多数結合したムコ多糖類の一種で、コンドロイチン硫酸、コンドロイチン硫酸ナトリウムとも呼ばれます。サメの軟骨から抽出される成分です。体内の結合組織に保水性や弾力性を与える働きがあり、軟骨・血管・皮膚・目の角膜などに存在します。特に多く存在している、骨の先端を覆う関節軟骨では、骨と骨がすれ合う部分を保護し、衝撃をやわらげます。コラーゲンに絡みついたプロテオグリカン(たんぱく質と糖が結合した複合糖質)の成分となっています。医薬品や化粧品、健康食品、サプリメントにも利用されています。多く含まれている食品は、鶏皮、鶏、牛、豚の軟骨、ふかひれ、納豆、山芋、オクラなどです。食品から多く摂るのは難しいため、サプリメントを利用するのがおすすめです。

### コンドロイチンを多く含む旬の食材

#### 春～Spring～

もずく



#### 夏～Summer～

オクラ



根昆布



#### 秋～Autumn～

山芋



なめこ(天然)



#### 冬～Winter～

うなぎ(天然)



# ポイント



## 1. 抗酸化作用

コンドロイチンは、体の生理的機能を活性化させる機能性成分の一つです。この機能性成分の最も重要な特徴は、活性酸素を除去して、体の酸化を防ぐ働き(抗酸化作用)です。体内の活性酸素が増えることで細胞が傷つけられると、老化や、生活習慣病や癌、認知症などの原因になります。コンドロイチンは加齢と共に減少していくので、日常的に摂取して、健康を維持しましょう。



## 2. グルコサミンとヒアルロン酸との違い

コンドロイチンの働きはグルコサミンやヒアルロン酸と似ていますが、存在する場所と役割が少し違います。コンドロイチンは関節軟骨に存在し、骨と骨が擦れ合う部分を保護します。その周りの関節液にヒアルロン酸が存在していて、滑らかさや弾力性を保っています。そのヒアルロン酸の構成成分がグルコサミンです。コンドロイチンは、ヒアルロン酸やコラーゲンに絡みついて互いに働き合って保水力を保っているのです。一緒に摂取するとより効果的でしょう。

### ◆ こども向けレシピ ◆

#### とろーりチーズの長芋ソテー

【材料:2人分】

長芋 200g  
バター 10g  
醤油 小2  
塩こしょう 適量  
オリーブオイル 適量  
ピザ用チーズ 適量  
パセリ 適量



1. 長芋は皮をむいて1cm幅の輪切りにし、両面に塩こしょうを振る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、1の長芋を並べ、焼き色がつくまで両面焼く。
3. バターと醤油を入れて、長芋を返しながら全体にからめる。ピザ用チーズを長芋の上のにのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
4. チーズが溶けたら皿に盛り、パセリを散らして出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### もずくとオクラの中華スープ

【材料:2人分】

生もずく 50g  
オクラ 2本  
溶き卵 1個  
水 500cc  
中華だしの素 小2 醤油 小1  
塩こしょう 少々 ごま油 小1/2  
白炒りごま 適量



1. 生もずくはさっと水洗いし、ざるに上げ、食べやすい長さに切る。オクラは塩もみし、5mm幅に切る。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したら1のオクラを入れて茹で、中華だしと醤油を入れて、塩こしょうで味を調える。
3. 1のもずくを入れて一煮立ちさせたら溶き卵を入れてかき混ぜ、ごま油を入れ、火を止める。
4. 器に盛り、白炒りごまを振ったら出来上がり♪

※ 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

