

◆ココを読めば納得できる豆講座 ～「コラーゲン」を食べながら、コラーゲンの基礎知識を身につけよう！～

コラーゲンが身体にいいヒミツ

○コラーゲンってなに？

コラーゲンはお肉やお魚に含まれるタンパク質ですが、私たちの身体を構成する重要なタンパク質です。

我々カラダの中のコラーゲンは、カラダ全体の総タンパク質の約 30%にも相当する豊富なタンパク質です。

そしてカラダの中の様々な組織で合成されています。

特に関節や皮膚などに多く、細胞どうしの接着因子として機能し、様々な器官の構成タンパク質として重要な役割を担っています。

つまり、コラーゲンはカラダづくりのために欠かせないタンパク質なのです！

○コラーゲンはカラダの中で合成されるのに、なぜ摂取する必要があるの？

食べ物のコラーゲンが身体にいい理由は、摂取したコラーゲンが、カラダの中でコラーゲンになるから？と理解されがちですが、そうではありません。

カラダにはたくさんのコラーゲンが合成され存在していますので、基本的には十分に足りていると考えられています。

ではどうしてコラーゲンを摂取する必要があるのでしょうか？

その理由を最近の研究報告と一緒に簡潔に解説してみます。

○コラーゲンの新たな機能？

食べ物由来の様々なタンパク質は消化・分解されてオリゴペプチドさらにはアミノ酸まで小さくなります。

その後、腸管から吸収され、血液を介して末梢組織へと運ばれます。

つまりコラーゲンを摂取しても所詮はタンパク質ですから、アミノ酸として取り込まれ、他のタンパク質と変わらないのでは？と疑問に思うかもしれません。

しかしながら、コラーゲンには他のタンパク質と決定的に違う性質があります。

それは、**コラーゲンにしか含まれない特有のアミノ酸、水酸化されたプロリン（水酸化プロリン）が存在するので**
す。

この**水酸化プロリン**が含まれる特徴がとても重要なポイントです！

最近の研究報告では、この水酸化プロリンを含むオリゴペプチド（活性型コラーゲンオリゴペプチド：ACOP）が身体の様々な細胞を活性化するスイッチを ON にして、細胞機能を促すことがわかってきました。

つまり、コラーゲンとして働くのではなく、分解されてできる ACOP が劇的な生理作用を持つのです。

現在でも最先端の研究が続けられ、近い将来、様々な研究成果が発表されると期待されています。

◆ココを読めば納得できる豆講座 ～「コラーゲン」を食べながら、コラーゲンの基礎知識を身につけよう！～

○カラダの中のコラーゲン vs 食べ物由来のコラーゲン どちらが大切なの？

ここで、カラダの中の豊富なコラーゲンがあれば十分！と思うかもしれませんが。

そうです。カラダの中のコラーゲンは豊富にあるわけですから、コラーゲンを分解し、ACOP を産生すればいいのです。これはタンパク質代謝と呼ばれています。

一般的にタンパク質代謝は細胞を取巻く環境や細胞内の環境の変化によって生じます。したがってタンパク質代謝が亢進するよう働きかけられれば、ACOP がたくさん産生されてきます。

しかし、ここで新たな問題があります。実は先ほど述べた水酸化プロリンの合成量は年齢とともに減少することが知られています。

また、腎臓の機能が低下することで、体外へと排泄される量も増えていきます。

したがって、カラダの中の合成だけに頼ることなく、ACOP を食べ物から摂取することが大切なのです。

○ACOP は骨関節、筋肉、お肌のケアに適しています。

ACOP を摂取すると多くの人に体感が認められます。特に骨関節へは劇的な効果が表れます。

毎年お正月に開催される関東大学箱根駅伝、近年この大会の常連校となった城西大学男子駅伝部では、膝の痛みの予防や早期治療に向けて、コラーゲンペプチドの摂取を推奨してきました。

過酷なトレーニングはケガと隣り合わせですから、運動能力を高めつつケガからカラダを守るためにも栄養補給をとっても大切にしています。

実際、コラーゲンペプチドを摂取した選手の多くが、膝の痛みの軽減を体感していました。

実は ACOP はカラダの様々な機能を促す効果があり、軟骨や骨の細胞を活性化させ細胞機能を促すことや筋肉の分解も抑制的に働き、筋肉損傷も抑制しているようです。

また痛みを軽減する抗炎症作用、血管のメンテナンス、床ずれや創傷治癒にも効果があり摂取が推奨されています。

お肌のケアにも ACOP。ACOP は皮膚の細胞の新陳代謝を促すことから、生き生きとした元気な表皮の細胞を生じさせます。これにより肌の弾力性や角質水分量が上昇し、肌のシワ面積が減少します。

一方、加齢であったり、強い紫外線や日常のストレスによってお肌のダメージは顕著に表れます。

これは表皮の細胞機能が低下しているからであり、ACOP の摂取はお肌のケアにも適していると考えられます。

○「コラーゲン」で ACOP を補充する！

スマイルデリの「コラーゲン」は1日の日常生活で失われる ACOP 量を補充することを目的に開発されたお弁当です。最近の研究では、排泄される ACOP 量を測定することが可能となり、失われる ACOP 量が明確になってきました。その結果、排泄量にも日内変動があり、特に**午前中に多くが失われてしまうことが判明しました**。すなわち、失われてしまう ACOP を昼食で効率よく補充するのが大切なのです。

◆ココを読めば納得できる豆講座 ～「コラ弁」を食べながら、コラーゲンの基礎知識を身につけよう！～

1日のお仕事の中で昼食時間は色々な意味でリセットされます。昼食のお弁当はたかがお弁当として捉えるのではなく、しっかりと午後へのカラダのケアを考えなくてはなりません。『コラ弁』は不足がちな1日のコラーゲンの補充ができるよう開発されました。

「コラ弁」にはコラーゲンたっぷり食材、ゼラチンやコラーゲンペプチドを用いたメニュー、カラダの中のコラーゲン代謝をサポートできる食材、デザート感覚のコラーゲンペプチドスティックゼリーが含まれています。まさにコラーゲンづくしのお弁当です。