

「コラーゲン」食材成分表

本日のお弁当のコラーゲン量は以下の食材成分表で換算できます。

〇コラーゲンたっぷり食材

「コラーゲン」においてメインとなるコラーゲンたっぷり含む食材は、既報の文献*より**コラーゲンが豊富な食材**を調査し、メニューの選定基準にしました。

コラーゲンは動物性タンパク質ですのでお肉やお魚に多く、当然ながら野菜や果物には全く含まれません。

お肉やお魚における含有量の詳細を見てみましょう。

お肉には**牛すじ**や**豚モツ**、**鶏軟骨**に多く含まれます。

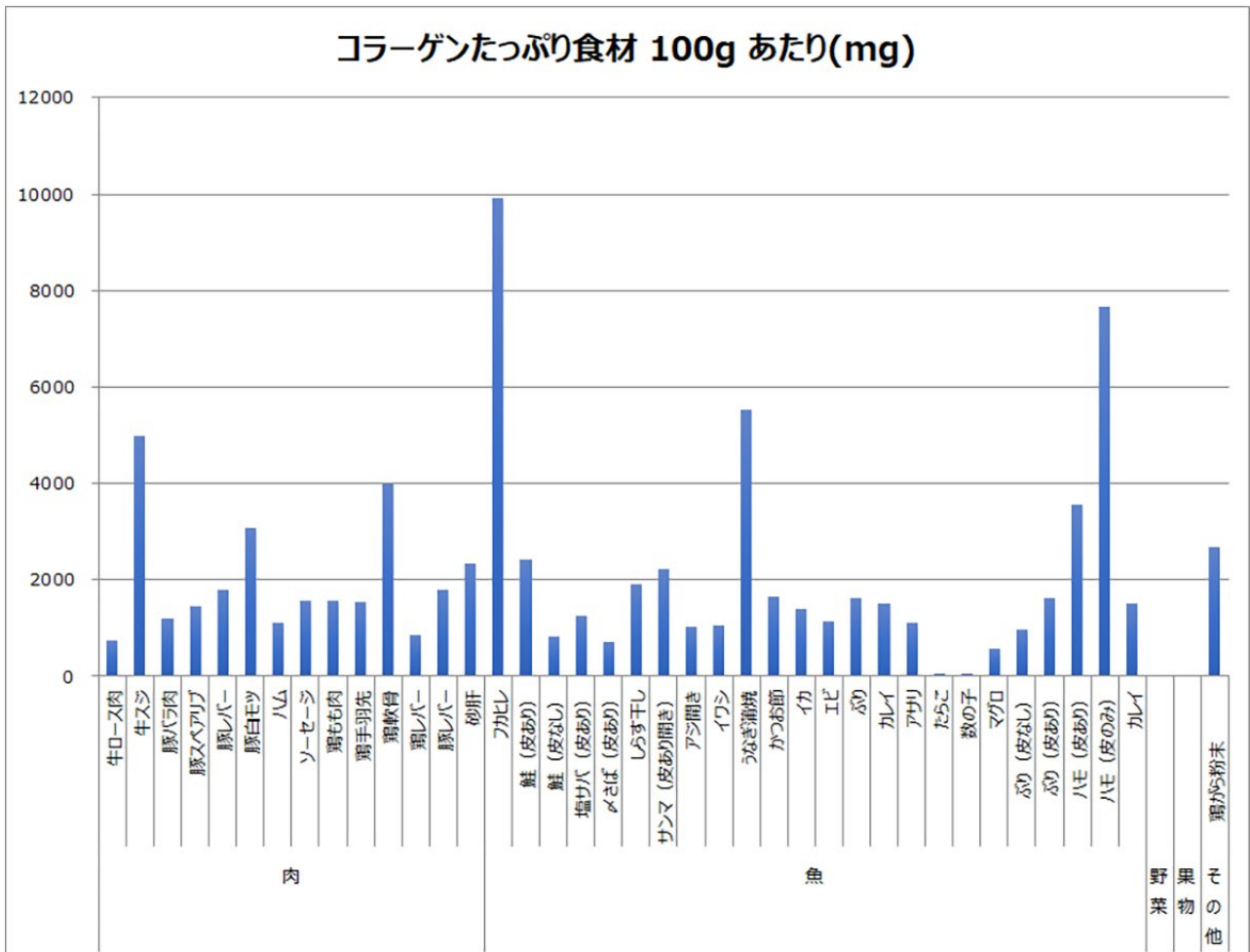
どれも弾力があって歯ごたえのある食材ですが、コラーゲンの構造を理解すれば納得できます。

一方お魚はというと、**フカヒレ**、**うなぎ蒲焼**、**ハモ皮**にとっても多く含まれている事が分かります。

お魚の特徴として、コラーゲンは皮に多く含まれています。

お魚の皮をキレイに残して召し上る方が多く見受けられますが、皮を残さず食べる方のお肌はキレイになるようです。

*栄養学雑誌 Vol.70 120-128 (2012)



コラーゲン代謝サポート食材

コラーゲン代謝サポート食材とは、体内のコラーゲン合成を促す食材です。

コラーゲン自体は含有アミノ酸に偏りがある栄養価としては高くないタンパク質です。

したがって、コラーゲンに含まれないアミノ酸であるトリプトファンや、体内のタンパク質合成を高める上で、ナイアシン、鉄分、ビタミン C の摂取が必要になります。

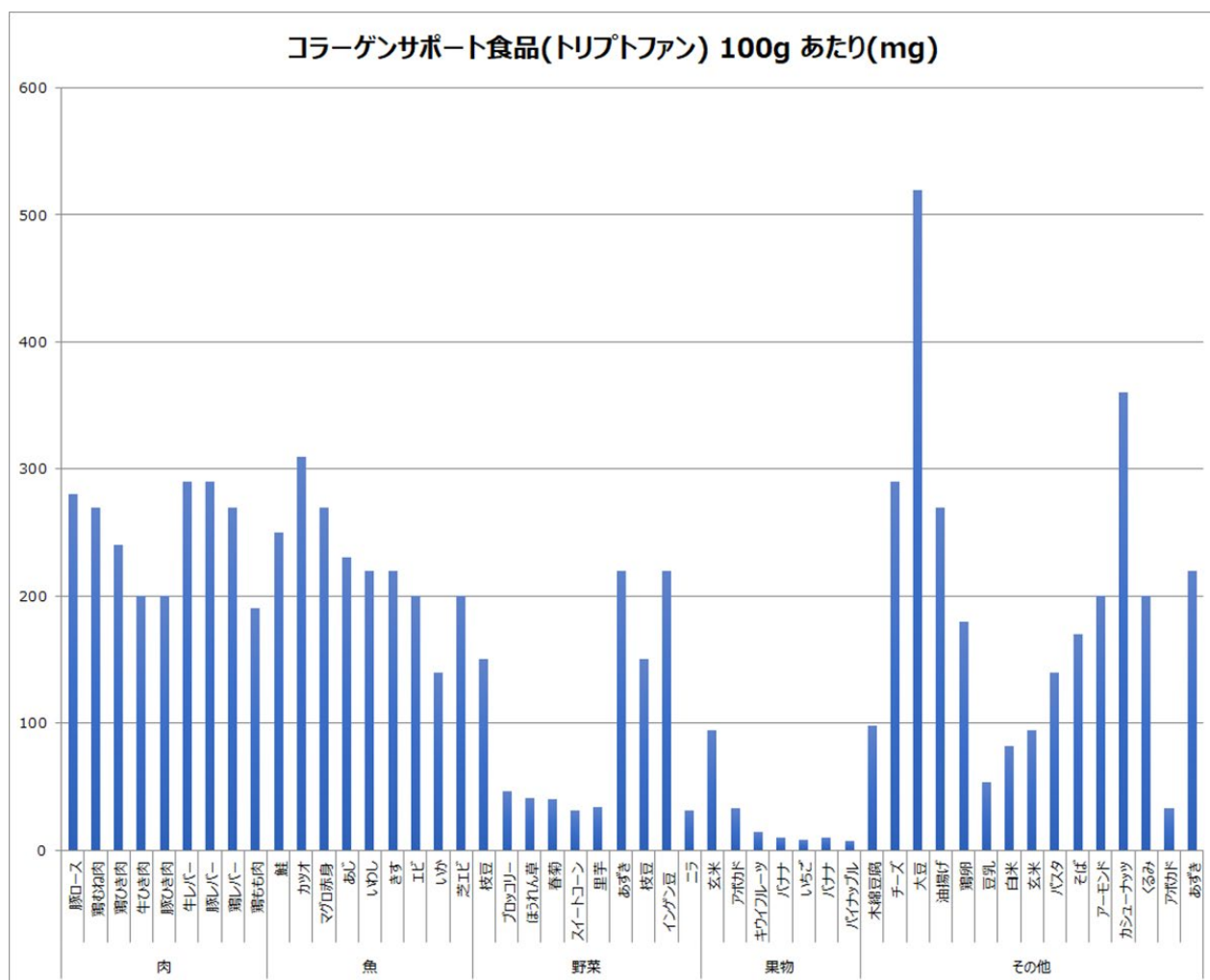
ここではこの 4 種の栄養素の含有量を紹介します。

<トリプトファン>

トリプトファンはお豆！と覚えていいほど大豆やナッツ類の穀類に多く含まれています。

またお肉やお魚にも多く含まれております。

「コラ弁」の副菜にはお豆も積極的に取り入れており、バランス良くタンパク質が摂取できるように気を配ったメニュー構成です。

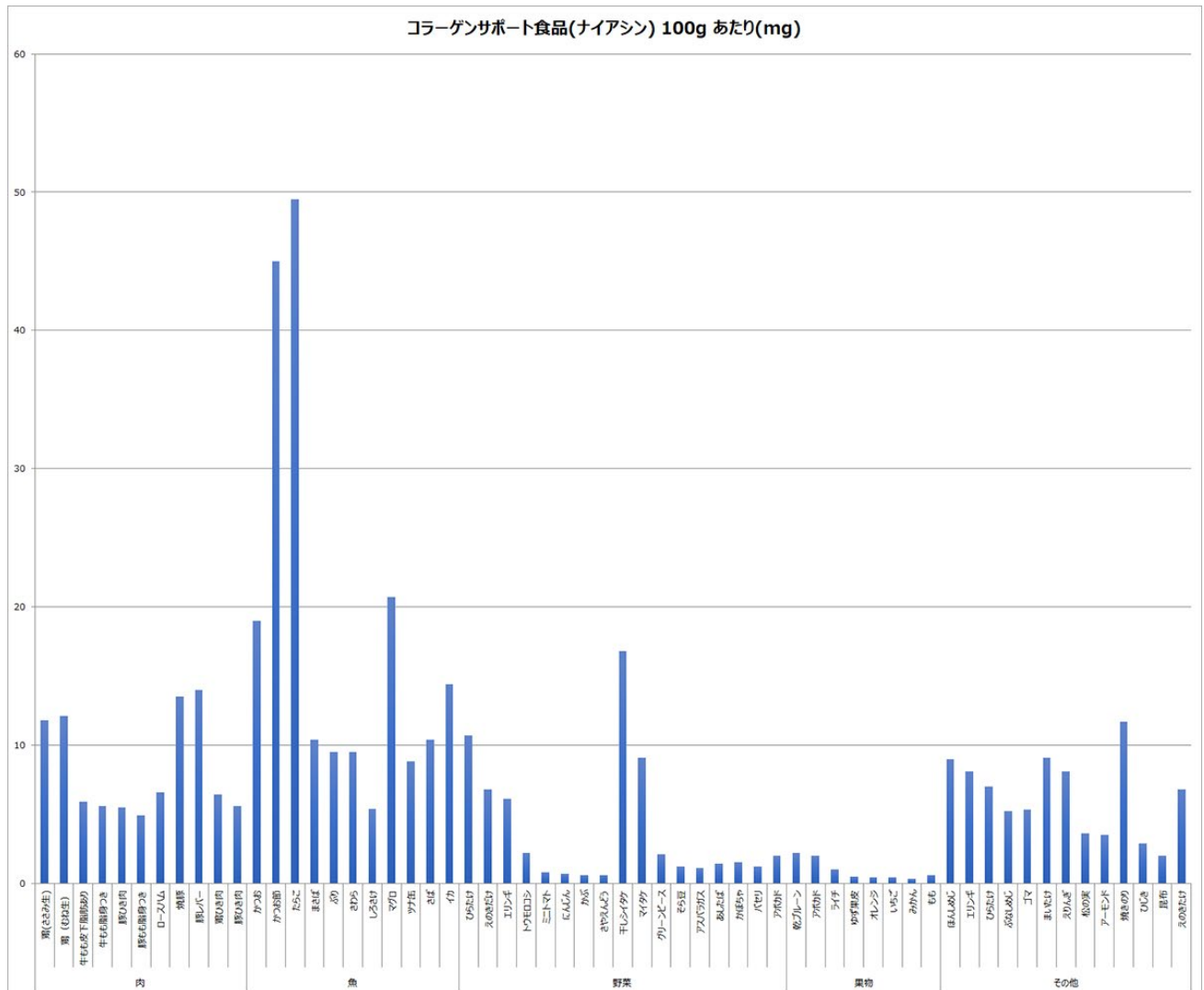


<ナイアシン>

ナイアシンはトリプトファンから体内で合成されるため、トリプトファンを多く含む食材を採り入れることで補うことができます。

ナイアシンが多い食材にはカツオやサバやブリのほか、鶏肉や豚肉にも多く含まれています。

ナイアシンはタンパク質の代謝をサポートするほか、脱水素酵素の補酵素として糖質や脂質の代謝にも重要で、エネルギー産生にも関わっています。



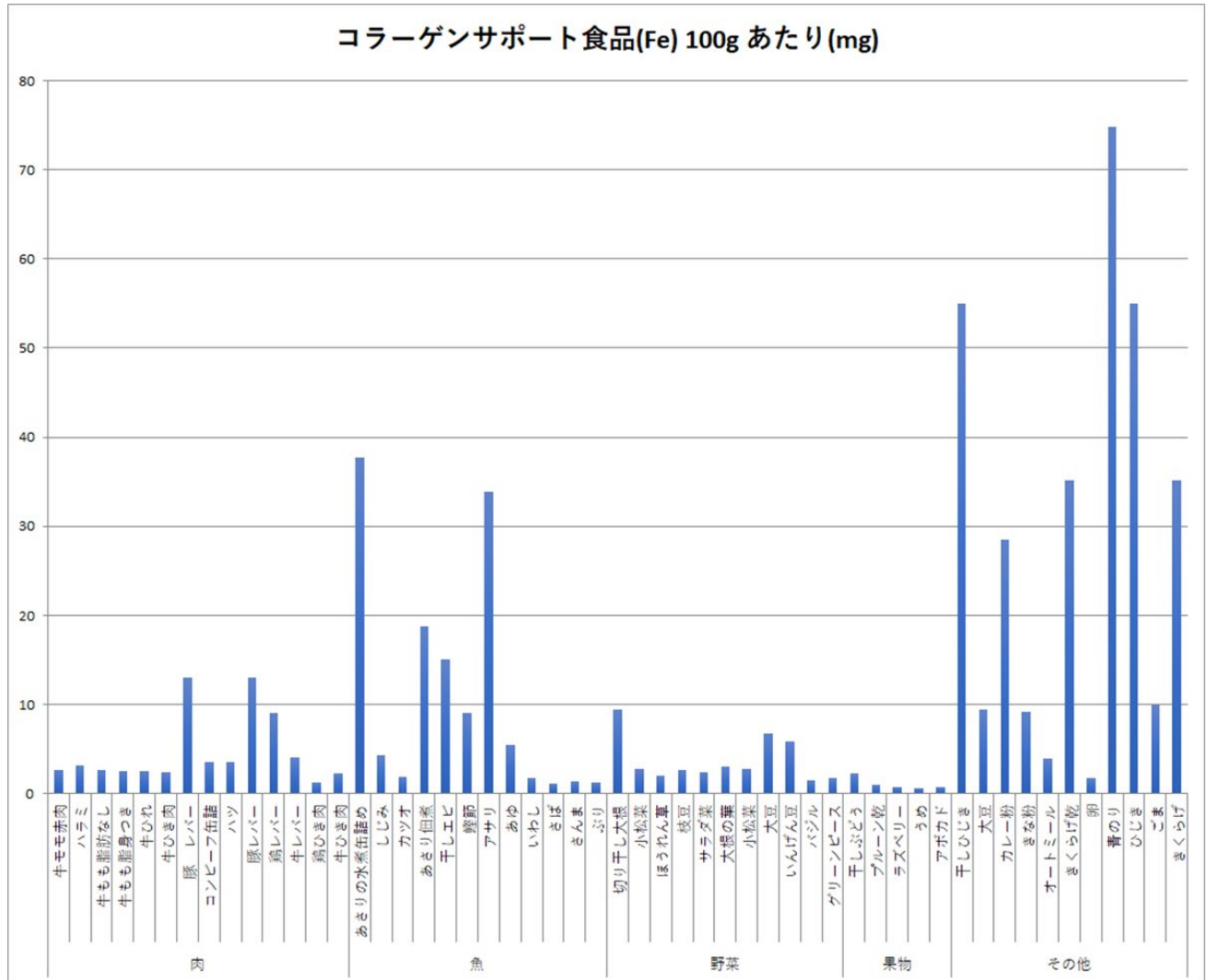
<Fe（鉄）>

鉄分は血液を作るお肉のレバーやアサリやシジミなどの貝類に含まれます。

しかし、それ以上に青のりやひじきなどの海藻に多いことがわかります。

またきくらげやゴマにも多く含まれます。

鉄分はコラーゲンの合成に必須で、コラーゲンの三重らせん構造を整える際にビタミン C と一緒に酸素の供給を促す補因子として機能します。



<ビタミン C>

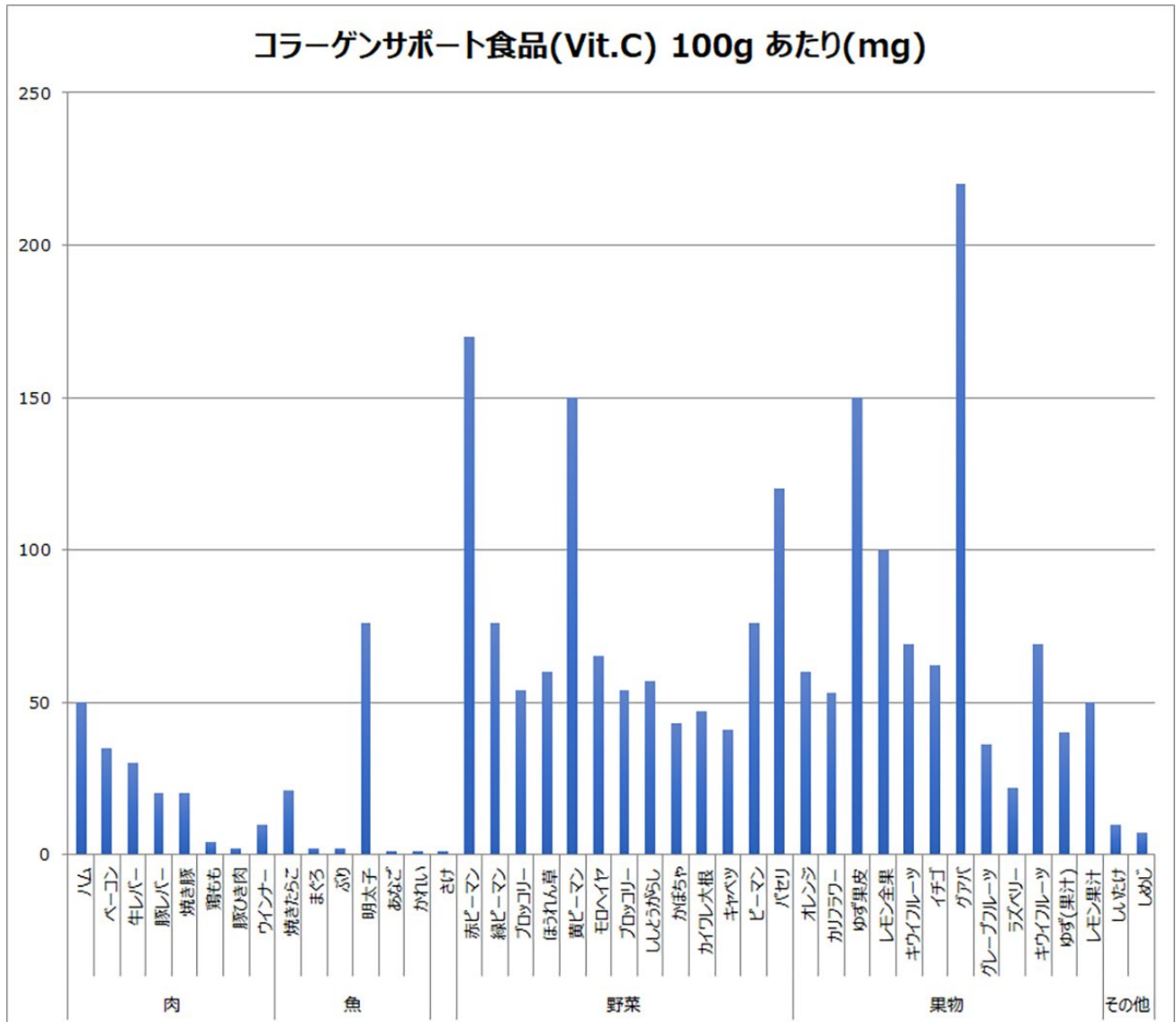
アセロラ：1700

ビタミン C は野菜や果物に多いことはご存知ですね。

パプリカやピーマンブロッコリーなどの緑黄色野菜をはじめ、柑橘系の酸味のある果物全般に多く含まれています。

もっとも含有量が多い果物はアセロラのです。

ビタミン C も鉄分と同様、コラーゲンの合成に重要な栄養素として働いています。



＜コラーゲンペプチドスティックゼリー [BM ペプチド 5000] ＞

スマイルデリではコラーゲンペプチド製品の中でも、愛用者が多く実績のあるニッバイオラボ社の BM ペプチド 5000 を食後のデザートにお薦めしています。

BM ペプチド 5000 は新食感となるデザート感覚に気軽に召し上がれるコラーゲンペプチドで、フルーツ味なので食べやすくなっているだけでなく、食材からのコラーゲン摂取よりも素早く吸収されます。

また 1 本 20g あたり 28kcal と低カロリーですので、ご昼食後でもお気軽にお召し上がりいただけます。

さらにもう少し深く解説すると、コラーゲンペプチドのサプリメントは多数ありますが、こちらの製品は原料にこだわり、水酸化プロリン含量が他製品に比べて多いそうです。

これは心強いですね。

1日1本、カラダ力を変える、
進化したコラーゲンゼリー

3週間モニターが
「よい変化」を実感！

78%

※2013年3～4月実施BMペプチド
3週間モニター対象者40名への
アンケート結果より[当社調べ]

カラダのすみずみにシグナルを与え、
本来持っている能力をサポートする進化したコラーゲン

1本にコラーゲンペプチド **5,000mg** を凝縮。
働きを助けるビタミンB1、B6、B12、葉酸、ナイアシンをプラス！

デザート感覚♪

new!
柚子味

BMペプチド 5000
body maintenance peptides

BMペプチド 5000
body maintenance peptides

ユズランタロウ
「タネまで柚子らん」
オリジナルキャラクター

いかがでしょうか？

今日のお弁当のコラーゲン代謝サポート食材に含まれる栄養素は確認できましたでしょうか？

ビタミン C やナイアシンは水溶性ビタミンですから、たくさん摂取しても過剰になることはありません。

このように「コラ弁」はコラーゲンたっぷりの食材だけではなく、コラーゲン代謝も考慮され、体内で合成されるコラーゲンもしっかり考慮したバランスよい食材で構成されています。