



「健康食品」を食べるか？⑦… コラーゲンの真実

罪つくりなコラーゲン神話・・・といってもコラーゲンに罪はありません。夏場に入ってコラーゲン商品が人気です。食品には効能の表示が認められませんが、「はり、つや、かがやく・・・」など、女性にとって魅力的なコトバによりステキな状態をイメージさせるようです。今回はコラーゲン神話ともいべき“情報”の真実を書こうと思いますが、神話を信じていたいという方は以下を読まない方がいいかもしれません。

真実1. コラーゲンがなければ、ヒトはヒトとしての形や動きを保つことができない

コラーゲンにはさまざまな型がある。繊維状になって骨、靭帯、腱、皮膚の真皮に大量に含まれ、弾力性や強度を保っているもの、網目状になって各器官の細胞を下支えているもの、また軟骨や眼球を形成しているものなど、身体の至るところで重要な働きをしている。つまり、コラーゲンがなければヒト（動物）は形をなさない。

2. コラーゲンはたんぱく質であるが、栄養的にはあまり価値がない

アミノ酸もブームであるが、このアミノ酸がつながったものがペプチド。ペプチドがさらにさまざまに結合したものがたんぱく質である。コラーゲンたんぱく質は、グリシン、プロリンなどが1000個以上つながった3本のペプチド鎖が縄のように絡まり、さらに複雑に結合して、繊維状、網目状、ゼリー状などのたんぱく質となっている。たんぱく質は食べると腸内で消化されて、小さなペプチドやバラバラなアミノ酸になって吸収される。

3. 健康食品や化粧品に使われるコラーゲンの原料は、ウシ、ブタなどの大型動物の皮膚や骨、魚類から得られる（BSE問題でウシは使われない?）

コラーゲンたんぱく質は加熱により変性してゼリー菓子などに使われるゼラチンになる。

4. 化粧品に配合されているコラーゲンは保湿効果を利用しているのであり、皮膚に塗ったからといって皮膚が若返えることはない

5. 他の重要なはたらき：コラーゲンは細胞の間を結びつけている物質であるが、接している細胞に対してさまざまな生体反応の情報を伝えるはたらきを持つことが分かってきた

6. コラーゲンを食べてもコラーゲンからコラーゲンができる可能性は低い

コラーゲンを食べると消化されてプロリンやグリシンになるが、吸収されて再びコラーゲンが作られるとは限らない。必要に応じて遺伝子が決めるので遺伝子のゴキゲン次第というわけです。とは言っても、少しでも若さを保ちたいのも人情。今後の研究成果に期待しましょう。たんぱく源としては肉や魚や大豆を主菜としてきちんと食べる方が効率がよいことだけは確かです。

