

意外と知らない!?

コラーゲン

美肌に良い栄養と言えば、一番に思い浮かぶのがコラーゲンという方も多いはず。では、そのコラーゲンはどこに存在し、どんな働きをしているか知っていますか？

実は、体の中で重要な役割をしているコラーゲン。
そんなコラーゲンの秘密に迫ります。

髪が
パサパサ

肌が
シワシワ

肌が
たるむ

爪が
割れる

血管が
ボロボロ

骨が
スカスカ

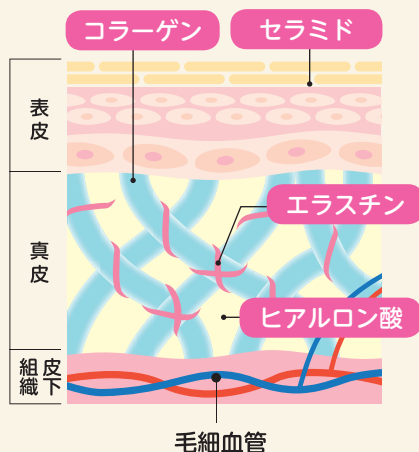
こんな症状
ありませんか？

コラーゲンの 役割

コラーゲンは、皮膚、筋肉、骨、内臓、体のいたるところに存在し、細胞と細胞をきちんと並ばせるための、接着剤や足場のような働きをしています。このおかげで、内臓や血管などの組織が一定の位置で安定していられるのです。そのため、コラーゲンが減ってしまうと、イラストのような状態になってしまう恐れがあります。

皮膚の構造

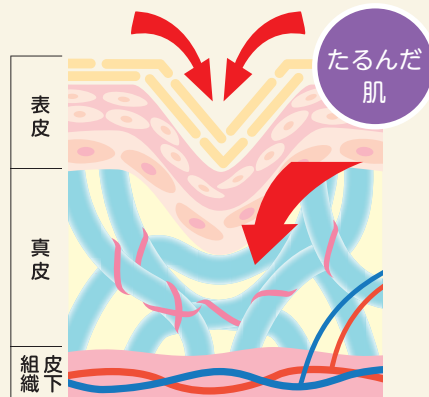
正常な肌



皮膚の構造

皮膚は、上から順に表皮、真皮、皮下組織からなり真皮の部分には、エラスチンとコラーゲン、ヒアルロン酸が存在しています。真皮の約70%を占めるコラーゲンは、線維の束となり網目のように張り巡らされ、それをエラスチンがつなぎとめ、ヒアルロン酸が網目状の隙間を満たしています。表皮の一番上の部分にある角質層では、角質細胞同士をつなぐセラミドなどの細胞間脂質が、外的刺激や水分の蒸発から肌を守るバリア機能を担っています。

コラーゲンがポイント



コラーゲンは、たんぱく質の一種で線維状の構造をつくる性質があり、線維芽細胞という細胞から新しく作り出されます。しかし紫外線や加齢によって劣化し、40代以降になると、ほとんど新しく作られることはなくなります。劣化したコラーゲンは、古くなったゴムと同じように弾力を失います。その為、コラーゲンが減ってしまうと肌をささえることができず、シワやたるみの原因となるのです。



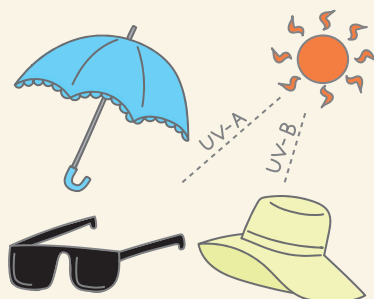
あの頃の肌を取り戻すためにやるべきこと!!

たんぱく質でコラーゲンをしっかり摂る

たんぱく質を摂ると、コラーゲンはもちろんエラスチンも摂れます。また、ヒアルロン酸を作り出す酵素も実はたんぱく質です。肉や魚、大豆製品などをバランスよく摂りましょう。食事の量が沢山摂れないという方は、それぞれの成分をサプリメントで補うのもおすすめです。

紫外線はご法度

肌の老化に紫外線は大敵。日焼け止めを塗る、日傘を差すなど、日頃からの紫外線対策を忘れずに。



もちろん、正しいスキンケアも

顔を洗った後に肌を乾燥させたままでいたり、必要以上に肌をこすったりするのはNG。自分にあったスキンケアを見つけるのが大切です。

