

あの食品
あの成分

スクワレンの栄養学

今月の特集 / スクワレン

臓器に酸素を運ぶ
スクワレン

「スクワレン」とは、不飽和脂肪酸の一種です。無色透明・無味無臭の油で、サメの肝油やオリブオイル、アボカド油などに含まれます。凝固点もマイナス四十五度〜五十度と低いことから、油の潤滑性がよく、皮膚への浸透性が強いことがわかりました。

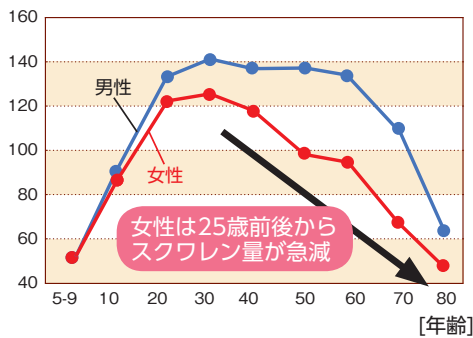
スクワレンそのものは人の体内でも生成され、皮膚、リンパ節、骨髄などに多く存在しています。特に皮膚では、紫外線を浴びること、ビタミンDを合成する元となっています。

主な働きとしては、スクワレンが体内に取り込まれ「スクワラン」へと変化する際に、体内の水から水素を取り込んで酸素を発生させる働きがあります。そして、血液とともに体をめぐり、体の隅々に酸素を供給します。つまり各組織に酸素を補給して、新陳代

謝を促し体内組織の活性化に力を発揮するのです。

しかし、スクワレンの量は加齢とともに減少していきます。女性の場合は、25歳前後から急減してしまうため、食品から効率的に補充することがおすすめです。特に、深海にすむ鮫の一種であるアイザメは、肝油に含まれるスクワレン量が多く、他の食品よりも優れた含有量であるといえます。

(総皮脂量 $\mu\text{g}/\text{cm}^2$)



表皮膚脂量の加齢による変化

出典：M.nazzaro-Porro, et al: J.invest.Dermatol.(1979)

スクワレンの働き

① 内臓の機能を高める

スクワレンは酸素と結合しやすいという性質があるため、内臓への酸素供給を助けることで、胃や腸壁の炎症を修復したりなどの各臓器の機能を回復を促します。特に、肝臓の機能を回復させるという役割をしますが、これは、肝臓機能に障害のある肝細胞に酸素を送ることで、活力を与えるからではないかと考えられています。

② 皮膚を潤す

スクワレンは化粧品原料としても使われています。皮膚への浸透性・湿潤性にすぐれ、無色無臭で使いやすいためです。また、人間の皮膚にも含まれている成分なので、皮膚に自然になじみ、保護する役割をします。やけどや水虫などの皮膚の病気にもよく浸透し、痛みを抑え、治癒に導くとして使用される場合もあります。

肝機能の改善



美肌作用

