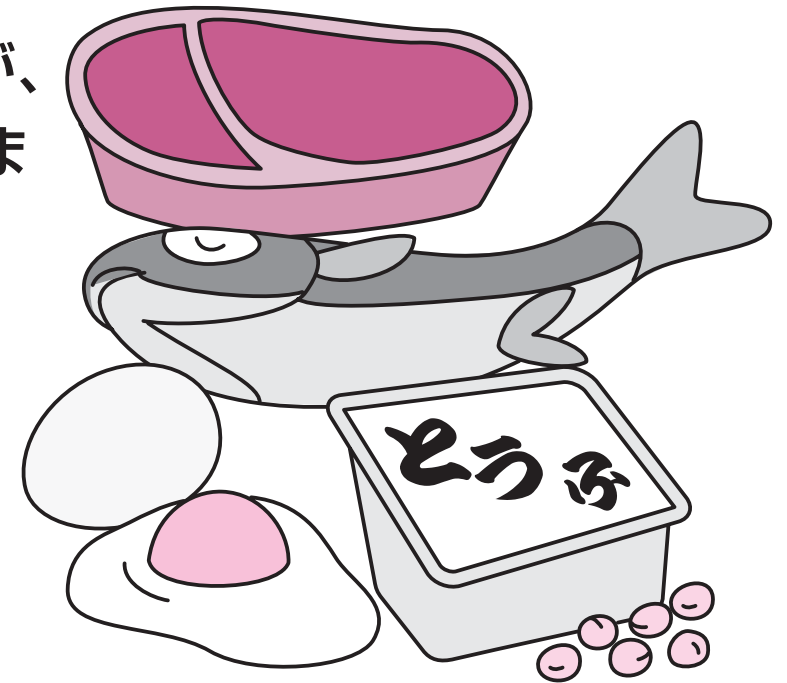


コラーゲン って？

美容・美肌にいいと言われるコラーゲン。

実は体内のたんぱく質の約3分の1をしめる繊維状のたんぱく質です。皮膚・骨・軟骨・腱などの結合組織をはじめ、ほとんど全ての臓器・組織に存在しています。細胞と細胞を力強く結びつけ、正しい位置に配列させる働きがあり、からだにとって大切な成分です。

食品ではフカヒレやホルモンなどを思い浮かべますが、他にも鶏皮や鶏軟骨、ウナギ、ゼリーなどに豊富に含まれています。他のたんぱく質同様に体内で分解され、からだの必要なところでコラーゲンに再合成されます。コラーゲン以外のたんぱく質もコラーゲンに合成されますので肉、魚・牛乳、乳製品・大豆などのたんぱく質をバランスよく取るようにしましょう。加齢や運動不足などで新陳代謝が衰えてくると、体内のコラーゲン合成能力も落ちてしまうため、日頃からウォーキングなどの運動習慣を身につけましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。