

# 美容とコラーゲン

## コラーゲンとは

人間や動物の身体を形づくるたんぱく質の一つで、身体の皮膚や筋肉・内臓・骨・関節・目・髪など、あらゆる全身の組織に含まれ、主にそれらの細胞を繋ぎ止める働きをしています。人体内には約10万種ものたんぱく質が存在し、コラーゲンはその30%を占める重要なたんぱく質になります。特に骨・皮膚・血管に多く含まれています。

## コラーゲンはなぜ不足する？

コラーゲンの量は10代の終わりから減少し始めます。40歳では20歳の半分の量に減少していきます。

年齢（肉体）が若いときは、体の機能が不足したものを勝手に補います。ですが、年齢を重ねる肉体や臓器を酷使してきたわけですから、様々な生産能力も衰えていきます。加齢による原因が1番ですが、若い人のコラーゲン不足の傾向もあります。

原因は食事制限やダイエットなど、栄養のバランスを欠いた偏食もあげられます。ビタミンCや鉄などコラーゲンの合成を促進する栄養分が減少し、コラーゲンの新陳代謝が正常に行われていないからです。



## コラーゲンが不足すると？

年をとるにつれて減少していくばかりなので、意識的に補わないと本来コラーゲンが必要である部分が衰えてしまいます。

私たちの皮膚は表皮・真皮・皮下組織から成り立ち、その中で皮膚の中心は真皮です。そして、この真皮の主な成分がコラーゲンなのです。

コラーゲンが不足すると、コラーゲン同士が結びつく不自然な架橋が多くなり、その余分な架橋で水分を保つ場所が狭くなります。結果、保湿効果が衰え、お肌に水分が不足しカサカサの肌になるのです。

髪の毛も細くなったり、ツヤがなくなったり、骨がもろくなり骨粗鬆症にもなったりします。さらに骨と骨をつなぐ軟骨にもコラーゲンが多く存在しているため、不足すると膝が痛んだり、変形の原因になったりします。このようにお肌だけではなく、健康に関わる大事な成分です。



## コラーゲンの種類

コラーゲンには大きく分けると動物性と海洋性の2種類あります。

動物性コラーゲンは鳥や豚のものが多く、「アニマルコラーゲン」とも呼ばれています。

動物性コラーゲンの大きな特徴は熱に強く加工しやすいということです。

海洋性コラーゲンは魚の骨や皮、ウロコなどから抽出した水溶性のコラーゲンの一種で、別名「マリンコラーゲン」とも呼ばれています。

海洋性コラーゲンの大きな特徴は、身体の中で早く消化・吸収されるということです。海洋性コラーゲンは動物性コラーゲンに比べて、脂肪分が少ないのでローカロリーコラーゲンとしても話題になりました。



## コラーゲンの上手な摂り方

コラーゲンペプチドを摂取しましょう!!

コラーゲン分子を小さな分子にわけたものをコラーゲンペプチドといいます。コラーゲンはそのまま吸収されるのではなく、体の中で分解され吸収されますので、より小さい分子のコラーゲンペプチドは吸収がいいのです!

ビタミン C と一緒に摂るとさらにパワーアップ!!

ビタミン C にはコラーゲンの吸収を助ける効果があり、さらにビタミン C を体内に摂取するとメラニン色素が肌に沈着するのを防ぎます!!



1日5gを目安に摂取しましょう!!

20歳を超えると体内から失われるコラーゲンの量は1日2gといわれていますが、美容の効果を期待するなら1日5gの量を目安に摂取することをお勧めします!

## ★サプリメントで手軽に摂取★

日々失われるコラーゲンは補わなければいけません!!

コラーゲンを食事で摂るには鶏の手羽や牛スジなどがありますが、毎日となると大変です。コラーゲンを多く含むものは、どうしてもカロリーが高くなってしまいます。カロリーを低く抑え、コラーゲンを効率よく摂りたい…。そんな方にはアピスから新発売しました「アピスコラーゲン」と「アピスコラーゲンドリンク」をお勧めします。

### アピスコラーゲン

コラーゲンペプチドはもちろん、ローヤルゼリー・スッポン末・ツバメの巣・コエンザイム Q10・ヒアルロン酸と、お肌にいい成分を6種も配合! 毎日の美容と健康に、女性には嬉しいサプリメントです。



<約300粒 約1ヶ月>

**4,980円**

1日10粒  
朝夕に5粒ずつを目安に  
お召し上がり下さい。

### アピスコラーゲンドリンク

数ある美容ドリンクの中でも上質な成分コラーゲンペプチドをはじめ、グルコサミン・スッポンエキス・コエンザイム Q10・ヒアルロン酸・ツバメの巣などを惜しみなく配合し、女性のお肌とカラダを元気に! グレープフルーツ味でスッキリと飲みやすいドリンクです。



3本 **1,575円**

1本 **525円**

お召し上がり方  
成人1日1本(50ml)を目安に  
夕食後お召し上がり下さい。

美容だけではなく、健康にも必要不可欠なコラーゲン。  
みなさんも若さと健康のために「コラーゲン生活」を、始めてみませんか?