

日刊サン

No.3 肌とコラーゲン



「肌とコラーゲン」

旧暦で二月は如月と言います。あまりの寒さにもう一枚重ね着をする「着更着」が由来とも言われています。神楽坂のオフィスにある小さなパティオには落ちる枯葉も無くなり、かえって寒々しさを際立たせています。こんな時、日本では温かいお鍋が好まれます。TVなどで「コラーゲンいっぱいのお鍋を食べてお肌がプルプル」とグルメレポーターがニコニコ顔で視聴者に伝えていますが、では本当にコラーゲンを食べたり、スキンケアで利用してお肌に効果があるのでしょうか？

お肌の表面をザックリ説明すれば“垢”です。肌の内部を守る重要な役割を考えれば“垢”と表現するなんて失礼と皮膚は思うかもしれませんが。ともあれ皮膚の深奥から徐々に表面に押し上げられ、最終的には2週間程度で剥がれ落ちる死んだ細胞群によって表皮は構成されているのです。コマーシャルなどで耳にするターンオーバーという言葉はこの細胞群が順次上層部に移動し、最終的に角質となる（垢と表現しましたが）ことを指しているようです。代謝回転（ターンオーバー）の速度は年齢によって異なります。一般には20代では約20日、60代になると約100日必要と言われていますが、その速度自体も人によって異なり、体調や生活習慣、栄養状態などに大きく影響を受けるのです。

先ほどのコラーゲンですが、気分の問題はさて置き、コラーゲンを食べてもお肌に直接効果が出ることはありません。コラーゲンは消化管で小さなアミノ酸の分子に分解されますので、お肌に直結するチャンスは渋谷の街頭で幼稚園時代の知り合いにバッタリと遭遇するより遥かに可能性が低いのです。因みにコラーゲンを肌表面に塗っても効果の程度は同様です。そのような僅かな可能性に賭けるより、コラーゲン合成に生理学的に重要な2つのアミノ酸、プロリンとリジンが豊富に含まれている食材を利用して身体の内部からお肌のケアをしましょう。2つのアミノ酸が含まれている食材として大豆があります。ハワイのスーパーでも販売されているお豆腐などは胃腸に優しい上に肌にも有益ですので一石二鳥ですね。

また、コラーゲン合成にビタミンCは欠かせません。ビタミンCが多く含まれている食材は身近な果物や野菜などですが、果物は同時に果糖といって砂糖と同じ構造を持つ成分が含まれていますので大量にご利用になるのはNGです。また、ビタミンCは劣化が早いいため収穫直後のご利用が望ましいでしょう。