

フカヒレを食べても、肌のコラーゲンはほとんど増えない!? コラーゲンにまつわる「ウソ・ホント」を徹底検証！

食品からとるのは非効率？ たくさんとっても意味がない？

コラーゲンに対するギモンに、研究者が回答！ 重要なのは“コラーゲンを生み出す力”

資生堂ジャパン株式会社（本社：東京都港区）は、このたび、20～50代女性500名を対象とした「コラーゲン」に関する調査を実施しました。

<調査概要>

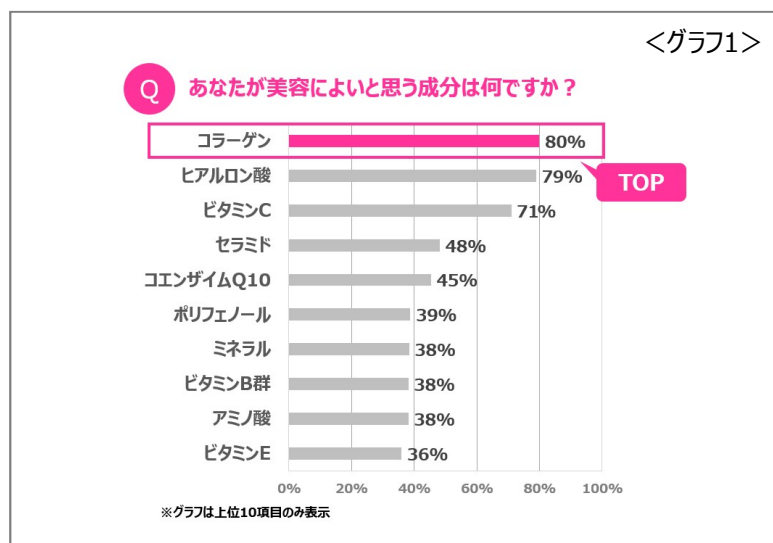
- ・調査内容：「コラーゲン」に関する調査
- ・調査期間：2019年5月22日～23日
- ・調査対象：20～50代女性500名（年代均等割付）
- ・調査方法：インターネット調査

【調査結果】女性たちの「コラーゲンに関する知識」をチェック！

◆女性が「美容によいと思う成分」、1位はコラーゲン！

まず、女性たちに美容関連の成分を選択肢として提示し、「次のうち、あなたが美容によいと思う成分を、全てお選びください」と質問したところ、**8割（80%）の女性が「コラーゲン」と回答**。「ヒアルロン酸」（79%）、「ビタミンC」（71%）などを上回り、最も多い結果となりました。<グラフ1>

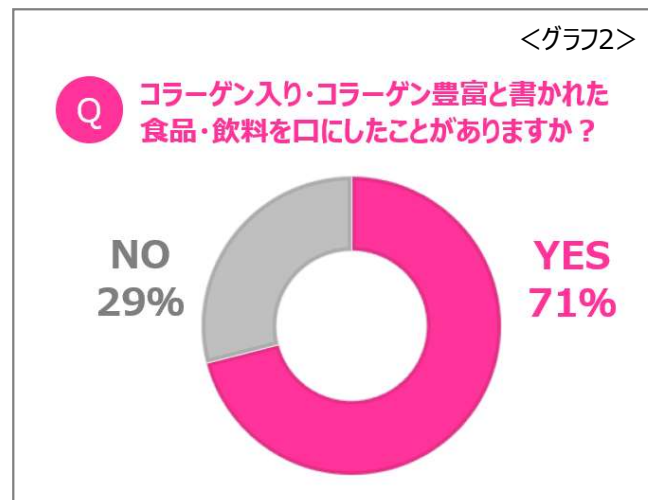
また、「コラーゲンが美肌に欠かせない成分であることを知っていましたか？」という質問でも、83%が「知っていた」と答えており、コラーゲンが美容において重要な成分であることは、ほとんどの女性が知っている事実と言えます。



◆鶏皮、豚足、フカヒレ…食べ物でコラーゲンを補おうとする女性たち

さらに、「あなたはコラーゲンに興味・関心がありますか？」と聞くと、84%が「興味がある」と回答。また、約3人に1人（30%）の女性が「普段の生活で、意識的にコラーゲンをとったり、コラーゲン入りの商品を使ったりしている」と答えたほか、「あまりってはないが、とりたい・使いたいと思っている」人も55%と半数を超えました。合計すると、約9割が普段の生活でコラーゲンを積極的にとり入れたい意向を持っていることとなります。

中でも、「コラーゲン入り・コラーゲン豊富と書かれた食品・飲料を口にすることがある」と答えた女性は全体の71%にのぼっており、**食べ物や飲み物でコラーゲンを補いたいと考える女性は少なくないようです。**<グラフ2> なお、「コラーゲンが豊富に含まれているイメージがある食材」としては、「鶏皮」(61%)、「豚足」(60%)、「フカヒレ」(57%)、「スッポン」(56%)、「鶏の手羽先」(36%)などが上位となりました。



◆コラーゲンってそもそも何？ 食事からとるとよい？ 女性たちの知識力をチェック！

それでは、**女性たちはコラーゲンに対してどの程度正しい知識を持ち合わせているのでしょうか。**次の項目について、「○：ホントだと思う」か、「×：ウソだと思う」かを選んでいただいたところ、次のような結果になりました。

■コラーゲンは全身に存在するタンパク質である

○：20% ×：80%

⇒コラーゲンはタンパク質の一種であり全身に存在するため、答えは「○（ホント）」です。女性たちの8割は、コラーゲンがタンパク質であることを認識していなかったことになります。

■コラーゲンは食事からとると効率的に吸収される

○：21% ×：79%

⇒コラーゲンは、**食事から摂取すると他のたんぱく質と同様に体内でアミノ酸などの低分子に分解されるため、効率的に摂取されるとは言えないので「×（ウソ）」**です。正解を選んだ方も多くいましたが、約5人に1人（21%）は誤解を抱いているようです。

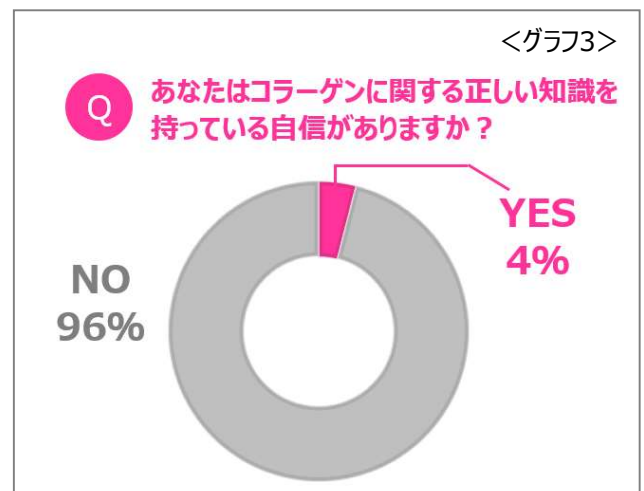
■コラーゲンは体内で作れられないため、外から補う必要がある

○：25% ×：75%

⇒コラーゲンは**もともと体内に存在する成分であり、体の中で新しく生み出すことができます。**そのため回答は「×（ウソ）」です。こちらも、4人に1人（25%）が誤った認識を持っていることになります。

こうした背景をふまえ、あらためて「**あなたはコラーゲンに関する正しい知識を持っている自信がありますか？**」と聞いたところ、「**ある**」と答えた人は**わずか4%**にとどまりました。<グラフ3>

コラーゲンに興味・関心を寄せる女性は多い一方で、その知識に自信を持っている人は極めて少ないことがわかります。



【専門家コメント】資生堂のコラーゲン研究担当者が、女性たちのギモンを解明！

そこで今回は、資生堂グローバルイノベーションセンターでコラーゲンに関する研究・開発に携わっている、資生堂の内山太郎研究員に、女性たちが抱きがちな「コラーゲンに対する疑問や誤解」について話を聞きました。

<研究者プロフィール>

資生堂 資生堂GIC（グローバルイノベーションセンター）アドバンスリサーチ ヘルスケア開発グループ

内山 太郎

1991年、資生堂入社。医薬品研究所に配属され、ホルモン剤、抗炎症薬などの開発研究に従事する。2004年、食品研究室へ異動。美容健康サプリメント、特定保健用食品開発を担当。現在は、アドバンスリサーチ ヘルスケア開発グループにおいて、マネージャーとして在籍中。



Q：そもそもコラーゲンとは何なのでしょう？

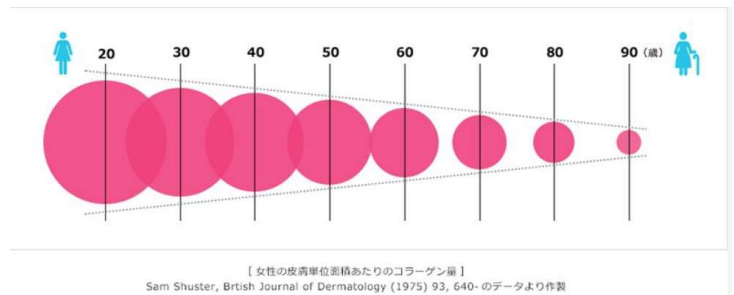
コラーゲンは、「タンパク質」の一種です。タンパク質は、炭水化物・脂質とともに三大栄養素と呼ばれる、体にとって重要な成分。そして、人間の身体をつくっているタンパク質のうち、約30%がコラーゲンとされています。平均的な日本人女性（体重53kg）の場合、体内のコラーゲン量は約3kg。500mlのペットボトルに換算すると、実に約6本分にもなります。

また、コラーゲンというと「肌」のイメージが強いと思いますが、それだけではなく、骨・目・歯茎・腱・関節・血管など、体内のさまざまな場所に存在しています。

Q：コラーゲンが減ると肌はどうなるのでしょうか？

コラーゲンが減少すると、肌のハリが低下してしまい、シワやたるみができやすくなってしまいます。

肌のコラーゲン量は、「加齢」に伴い年々減少してしまいます。これは、年をとることにより体内で新しくコラーゲンをつくる能力が減ってしまうためです。女性の皮膚単位面積あたりのコラーゲン量を測定したデータを見ると、20歳から徐々にコラーゲンの減少がはじまっていることがわかります。



また、「紫外線」は肌のコラーゲン分解を促進する要因の1つになっているため、日常的なケアが必要です。

Q：コラーゲンが多く含まれる食品を食べると、そのまま肌のコラーゲンになるのですか？

鶏皮や豚足、フカヒレなどには、確かにコラーゲンがたくさん含まれますが、それらがそのまま肌のコラーゲンになるわけではありません。コラーゲンは食事から摂取すると、他のたんぱく質と同様に体内でアミノ酸などの低分子に分解されます。したがって、コラーゲンを食べても、コラーゲンがコラーゲンのまま様々な部位に運ばれてその部位のコラーゲンになるわけではありません。このため、コラーゲンの摂取が肌のコラーゲンを作ることにあって、効率的であるとは言えないのです。また、食べたコラーゲンは最終的に分解されてしまうことを考えると、「たくさん量を摂る」ことも、肌のコラーゲン量アップを目指すうえではあまり意味がないと考えられます。つまり、フカヒレなどをたくさん食べたからといって、肌のコラーゲン量はほとんど増えないのです。

コラーゲン入りの食品を食べて、翌日、なんとなく肌の調子がよくなったとすれば、コラーゲンペプチドの摂取によって「肌の水分量」が増加している可能性が考えられます。ただ、肌の水分量が増えたからといって、肌のコラーゲン量が増えているとは言えません。短期的にみると水分量によって肌の調子はアップするかもしれませんが、加齢とともに減っていくコラーゲン量の効率的な対策にはなっていないのです。

一方で、コラーゲンはもともと体内に存在する成分であり、体の中で新しく生み出すことができます。そして、“コラーゲンを生み出す力”を高めるうえでは、コラーゲンを生み出す細胞を活性化させることが重要です。

細胞を活性化させるためには、適度な運動や質の良い睡眠はもちろん、バランスのよい食事も大切になってきます。資生堂では、この「コラーゲンを生み出す力」に着目して日々研究を進めています。

【参考】2019年7月1日（月）より資生堂「ザ・コラーゲン」3本モニターキャンペーン開始



資生堂では、女性たちのキレイを応援するため、2019年7月1日（月）より、**売上No.1**（※）コラーゲンドリンク「ザ・コラーゲン」のモニターキャンペーンを実施。人気商品「ザ・コラーゲン リッチリッチ<ドリンク>」3本キットが、クーポンご利用で500円（税込）にてお試しください。

「ザ・コラーゲン リッチリッチ<ドリンク>」は、**14種類**の美容成分を贅沢に配合した美容ドリンクです。ミックスフルーツ風味で飲みやすく、脂質ゼロ、ノンカフェインで、毎日でも続けやすい点もポイントです。弾むようなキレイを生み出す新習慣をはじめませんか？

詳細は、**資生堂公式オンラインショップ「ワタシプラス」**内のキャンペーンページをご参照ください。

<資生堂公式オンラインショップ「ワタシプラス」キャンペーンページ>

<http://www.shiseido.co.jp/sw/SWFG033010.seam?bn=495055>

※：インテージ SDI コラーゲン市場（美容・健康ドリンク+栄養ドリンク+健康食品+その他健康食品市場）2017年8月～2018年7月 メーカー別累計販売金額