



コラーゲン オカーサン向け（その1）

天気の悪かった先週の土曜日の午後、テレビを見ていたら、『生物と無生物のあいだ』（講談社現代新書、2007）で第29回サントリー学芸賞を受賞した、青山学院大学教授福岡伸一先生の「最終講義」という番組をやっていたので見てみたが、なかなか面白かった。

ご存知の方も多いと思うが、先生の主張は「動的平衡」という言葉に集約され、そのものズバリのタイトルがついた本もある。最終講義では、その考え方のエッセンスが簡潔に紹介されていて参考になったが、せっかくなので『動的平衡』（木楽舎、2009）を図書室で借りて読んでいる。

なお、これまたご存知の方も多いと思うが、先生の主張については、毀誉褒貶相半ばするといった感じ（文系で「誉」、理系では「毀」の方が多い…？）であるが、テクノロジー思想が行きすぎている現代では、貴重な提言になり得ているように私は感じている。

さて、その『動的平衡』から、オカーサン方？に関係しそうな部分を引用してみよう。

＊

「体調や肌の調子が悪いのには何か不足しているからだ。だからそれを補給しなければならぬ」私たちはしばしばこのような欠乏の強迫観念にとらわれがちである。

最近、よく宣伝されているものにコラーゲンがある。コラーゲンを添加された食品の中には、ご丁寧にも「吸収しやすいように」わざわざ小さく細切れにされた「低分子化」コラーゲンというものまである。

コラーゲンは、細胞と細胞の間隙を満たすクッションの役割を果たす重要なタンパク質

である。肌の張りはコラーゲンが支えているといってもよい。

ならば、コラーゲンを食べ物として外部からたくさん摂取すれば、衰えがちな肌の張りを取り戻すことができるだろうか。答えは端的に否である。

食品として摂取されたコラーゲンは消化管内で消化酵素の働きにより、ばらばらのアミノ酸に消化され吸収される。コラーゲンはあまり効率よく消化されないタンパク質である。消化できなかった部分は排泄されてしまう。

一方、吸収されたアミノ酸は血液に乗って全身に散らばっていく。そこで新しいタンパク質の合成材料になる。しかし、コラーゲン由来のアミノ酸は、必ずしも体内のコラーゲンの原料とはならない。むしろほとんどコラーゲンにはならないと言ってよい。

なぜなら、コラーゲンを構成するアミノ酸はグリシン、プロリン、アラニンといった、どこにでもある、ありきたりなアミノ酸であり、あらゆる食品タンパク質から補給される。また、他のアミノ酸を作り替えることによって体内でも合成できる、つまり非・必須アミノ酸である。

もし、皮膚がコラーゲンを作り出したいときは、皮膚の細胞が血液中のアミノ酸を取り込んで必要量を合成するだけ。コラーゲン、あるいはそれを低分子化したものをいくら摂っても、それは体内のコラーゲンを補給することにはなりえないのである。

（続く）