

薄毛、シミが解消

骨が丈夫になり、素肌美人に一変!

# 「コラーゲン」

若返り術



# ひざ痛が劇的に改善し62歳でも ママさんバレーで活躍できる 秘訣は粉末コラーゲン



豊田多美子さん

私は二十代後半のときにママさんバレーに参加して、その楽しさに目覚め、以来ずっと、熱心にバレーボールに取り組んできました。

年をとってからも、小学生チームの指導に当たったり、自身も五十路全国大会、シルバークロケット全国大会、出場したりと、バレーボールに対する情熱は冷めることはありませんでした。

右ひざが激しく痛むようになり、バレーボールは断念せざるを得ませんでした。それどころか、ひざ痛は日増しにひどくなり、日常生活にも支障をきたすほどになったのです。

歩くのが苦になり、カサを杖代わりにつかねばなりません。代わりにつかねばならない物には、カートに寄りかかって体重を支えるという、なんとも情けない始末でした。

あおむけに寝ているときさえ、ひざがうずいて眠れないことがたびたびでした。

病院では、変形性ひざ関節症と診断されました。関節部分の軟骨がすりへってしまったおりに、手の施しようがないのとまでした。

## 一カ月でみるみる 痛みが取れた

そんなある日、雑誌に掲載されていた粉末コラーゲンに目をとめました。

もはやバレーボールは無理でも、せめて主婦として人並みの生活を送ることができないかと痛切に願っていた私は、わらにもすがる思いで試してみることにしたのです。

私は毎日、ティースプーン二杯の粉末コラーゲンを牛乳に溶いて飲むようにしました。

それとともに、病院ですすめられたリハビリテーションにも熱心に取り組みました。足に重りをつけ、いすに腰かけて、床と平行になるまで足を上げる運

動です。私は、一ポットの砂糖をビニール袋に入れた物を足首にかけて、この運動を行いました。

すると一カ月ほどで、みるみる、ひざの痛みが取れていったのです。粉末コラーゲンとりハビリ運動の相乗効果で、これだけ劇的な効果があがったのだと思います。

最初はきつかったリハビリの運動も苦にならなくなり、現在では一・六まで重りをふやして行うようになりました。

そして二年ほどたったころには、ひざ痛はウソのようになくなり、ついには、またバレーボールができるほどに回復したのです。

現在も、週に一〜二回は練習に参加しています。もちろん、ひざの状態には気をつけていますが、以前のような痛みに襲われることもなく、心地よい汗を流しています。

自分の手で青春を取り戻したようで、本当にうれしく思います。

# 肌にハリとうるおいが戻り 弱った骨や関節もよみがえる 若返り物質コラーゲン

東京農工大学名誉教授  
ふじもとだいざぶろう  
藤本大三郎

## コラーゲンの減少が 老化現象に深く関与

加齢とともに、私たちの体にはさまざまな老化現象が現れます。肌ハリを失ってたるんできたり、骨や血管がもろくなったり、関節が痛み出したり……こうした老化現象に深くかかわっているのが、コラーゲンという物質です。

コラーゲンは、人間をはじめ動物の体内にあるたんぱく質の一種です。人間の場合、体内の全たんぱく質のほぼ三分の一をコラーゲンが占めています。とくに皮膚や軟骨、腱（筋肉を骨に結びつける組織）、骨、血管壁などの組織には、コラーゲンが多く存在します。これら

の箇所に老化の症状が現れやすいのは、コラーゲンの量の減少や質的变化がそのまま反映されるためです。

四十歳を超えたころから、体内のコラーゲンは減少していきまします。コラーゲンの合成が、分解に追いつかなくなるのです。とくに女性は、閉経後に女性ホルモンの分泌が減少する影響で、コラーゲンが激減することがわかっています。

コラーゲンは線維状で、たくさん細胞を寄せ集めて、くっつける性質があります。そして体の組織が構成されるさいの枠組みを作ったり、補強したりする働きをしています。

骨を例にとると、コラーゲンが鉄筋の役目をし、カルシウム

化合物がそれを包むコンクリートのように集まることで、丈夫な骨が作られます。コラーゲンが減少すると、骨の内部がスカスカになり、折れやすくなってしまう。

次に、皮膚の場合を見てみましょう。皮膚は外側から表皮、真皮、皮下組織の三層から成っています。中心にある真皮は、水分を除いた七割をコラーゲンが占めています。

若くて健康な肌では、コラーゲンが線維状にきれいにからみあい、そこに水分を蓄えることで、皮膚の弾力性を保っているのです。

ところが、加齢によりコラーゲンが減少すると、線維の層が不規則になり、保湿度も低下し

てきます。その結果、皮膚の弾力が失われて、シワやたるみができやすくなるのです。

骨と骨をつなぐ関節では、軟骨がクッションの役割を果たしています。コラーゲンは、軟骨の主成分でもあります。

コラーゲンが減少・変質すると、軟骨は硬く、薄くなって、本来のクッションの役割を果たせなくなってしまう。そして、骨と骨とが直接こすれあつて炎症を起こし、関節の痛みが生じるのです。

それから、血管のコラーゲンが減少・変質すると、血管壁が柔軟性を失って硬くなってしまいます。これは、高血圧や動脈硬化を促進させます。

このように、体内でのコラーゲンの減少・変質が進むと、体のいろいろなどところに悪影響が及び、老化や病気へとつながっていくのです。

では、それを防いだり、改善するにはどうすればよいのでしょうか。

## 関節炎や骨粗鬆症の改善に有効と判明

近年、コラーゲンを食べ物として摂取すると、さまざまな効能が得られることがわかってきました。

女性を四十歳以上と以下のグループに分け、それぞれに一日五割のコラーゲンを一〇日間とってもらい、肌の変化を調べた

報告があります。

その結果、四十歳以下のグループでは肌の弾力性に大きな変化はありませんでした。ところが、四十歳以上のグループでは弾力性が向上し、四十歳以下の人大ちと大差がなくなりました。

この実験からわかるのは、コラーゲンをとると、体内での合成が促される、しかも不足している場合に、それを補うように



コラーゲンは肌や骨、関節を若返らせる

合成されるということです。

ヨーロッパやアメリカでは、関節炎患者に毎日一定量のコラーゲンを摂取させたところ、ほぼ全員の症状が抑制・改善されたという結果が出ています。

また、骨粗鬆症の患者さんの治療にもコラーゲンは利用され、骨量の増加に役立つことが明らかになっています。

今回の実験手記に、歯ぐきの状態が改善した例がありました。歯を支えている歯槽骨や歯根膜、歯肉はいずれもコラーゲンを多く含む組織ですから、コラーゲンを補ったことが有用に働いたものと思われれます。

ほかに、コラーゲンを摂取して肌（表皮）がうるおった、髪が太くなった、爪がきれいになった、などの声がよく聞かれます。ですが、これらの組織はコラーゲンを含まないので、何か別の作用が働いていると思われれます。

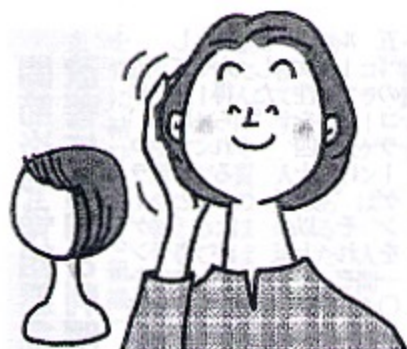
これらに関しては、ハッキリとわかっていないのですが、私

自身は、コラーゲンに含まれるある種のアミノ酸に、血行をよくする作用があるので、ではないかと推測しています。

血行がよくなれば、表皮の角質層にまで水分と栄養が行きわたり、肌はしっとりとうるおうでしょう。髪や爪の新陳代謝も活発になるはずですよ。

コラーゲンは動物性たんぱく質全般に含まれています。とくに動物の骨や皮の部分、たとえば鶏の手羽先などにはコラーゲンが豊富です。ただ、これらの食品ばかり食べるのもたいへんですし、脂肪や塩分が気になる人もいるでしょう。

手軽かつ効率的にコラーゲンを摂取したい人は、粉末状のコラーゲン食品がいいでしょう。味にくせもなく、飲み物に溶かしたり、料理に入れたり幅広く活用できて、摂取しやすいと思います。また、原料は豚から抽出したもので、副作用の心配はなく、毎日とり続けても問題ありません。



カツラが不要になった

# 粉末カラーゲンで髪にこしが 出て薄毛が解消し カツラも不要になって大助かり

主婦・63歳  
のむらさちこ  
野村佐知子

六十歳を過ぎたころから、髪の毛の量が少なくなってきました。一本一本の毛もやせて、こしがなくなりました。ツヤも消えたように思います。

頭髮のセットがどうにもまともまらないので、一年ほど前にカツラを購入しました。でも、つけるのや手入れがめんどうなうえ、少し暑くなってくると、う

っとうしくて困ります。

また、肌の老化にも悩まされていきました。顔にシワがふえ、肌の色もくすんできて、鏡を見るのがいやになっていました。

そんなおり、しばらくぶりに会った同年代の友人の肌が、ツヤツヤしてシワもなく、色も白くてきれいなことに驚き、理由を尋ねました。すると彼女が教えてくれたのが、粉末カラーゲンだったのです。

さっそく私も粉末カラーゲンを購入して、飲むことにしました。昨年の十二月から毎日、朝食時に添付のスプーン一杯（一〇ℓ）を、温かい牛乳や紅茶、ココアなどに溶いて飲んでいきます。粉末カラーゲンはとくに味もなく、飲み物に入れると少し

とろみがついて、おいしく飲めます。

## 期待以上の 効果が現れた

粉末カラーゲンの効果は、思った以上に早く現れてきました。二週間くらいで肌がみずみずしくなり、化粧ののりがよくなったのです。

さらに、肌の色のくすみもなくなっていました。目じりのシワも目立たなくなりました。おかげで、ちよっとした外出なら、いちいちメイクしなくても、素颜でも恥ずかしくないと思えるようになりました。

それだけではありません。髪の毛にこしが出てくるとともに、抜け毛も少なくなってきた

のです。半年たったいまでは、髪の毛のボリュームがずいぶん元に戻り、カツラを使わなくても、自分の毛だけでセットがまともになるようになりました。

あわてて高価なカツラを購入してしまったのが悔しいような、でも、そのうっとうしさから解放されてうれしいような、そんな心境です。

もう一つ、爪の色ツヤがよくなったことに加え、小さいころからあった爪の亀裂が目立たなくなりました。

子どものころに指先をケガして以来、痛んだりするわけではありませんが、爪の中央に黒い線のような亀裂がスッと入っていたのです。

ところが、粉末カラーゲンを飲むようになってから、この亀裂が爪のふちのほうに寄っていき、目立たなくなりました。これには驚きました。

ただ飲んでいるだけで、これだけ美容にいい効果があるとは、期待以上でした。

# 粉末コラーゲンで骨粗鬆症が 改善し腰痛が消えたうえ シミまで薄くなった

主婦・75歳  
佐藤清子



手足のシミが薄くなった

私は五年前に脳梗塞のうこうそくになり、しばらく入院生活を送りました。そのさい、ずっと寝たきりだったため、体が衰えてしまったのでしよう。腰痛に悩むようになりまして。

とにかくベッドで寝返りも打てなければ、いすに腰かけるのも一苦労です。座るさい、腰にざぶとんをクッション代わりに

当てたうえで、背中をまっすぐにしていないと、とたんに激しい痛みが起こっていたのです。整形外科の診断では、骨粗鬆症しつこうじょう（骨がもろくなり骨折しやすくなる病気）が進行し、腰の骨が変形して、腰痛を引き起こしているとのことでした。

しかし、年齢的に手術は困難。脳梗塞やほかの病気で多くの薬を服用しているため、これ以上、内服薬を飲むのもよくない……というわけで、けっきょく、湿布しちふや痛み止めの座薬くらいしか手がないといひます。でも、湿布や座薬はいっこうに効果がありませんでした。「こうなったら、自分でなんとかするしかない」と決意した私は、健康雑誌を読みあさり、粉

末コラーゲンが骨粗鬆症の防止によいと知りました。そこで四年ほど前から、ずっと飲み続けています。

私は毎日、添付のスプーン一杯（一〇g）の粉末コラーゲンを朝食のみそ汁に入れて、とるようになっています。

## 寝返りも平気で打てるようになった

さて、粉末コラーゲンを飲むようになって三〜四ヵ月たったころから、腰がらくになってくるのを感じました。しだいに寝返りも平気で打てるようになりまし、日常生活の動作で腰をかばうこともなくなっていました。そして気がつけば、腰痛に悩まされることは、すっかり

りなくなっていたのです。さらに、その後の検査で骨粗鬆症が改善してきていることがわかりました。骨の丈夫さを表す骨密度こつみつどを測定したところ、この年齢にしてはいいほうだという結果でした。

また、粉末コラーゲンは、美容にも効果がありました。肌のキメが細かくなって、ツルツルとしてきたのです。以前はガサガサだったかかとの皮膚も、なめらかになりました。

シミが薄くなったのも、うれしいことでした。手足のあちこちに茶色いシミができていたのが薄くなり、ほとんど目立たないほどになったのです。

おかげで、少なくとも外見は年より若く見えるようです。最近では病院に行っても、「そんなに若々しくて、いったいどこが悪いの？」と冷やかされたりします。

粉末コラーゲンはもう手放すことができませぬ。一生飲み続けようと思います。

# ハリのある肌でシワ一つなく 10歳以上若く見られる秘訣は 粉末コラーゲン

主婦・57歳  
たけうちゆんこ  
竹内淳子



竹内淳子さん

いくつになっても若く、きれいでいたいというのは、女性ならば誰もが思うこと。私もそのためにさまざまな努力をし、お金も費やしてきました。

でも、五十歳を過ぎると、さすがに衰えは隠せません。肌ハリがなくなったり、髪の毛がいたんで枝毛がふえたり……。また、腰痛が頻繁に起こるようになり、「老化」を意識せざるを得ませんでした。

めにとコラーゲンをとるようになりました。

最初はドリンク状のコラーゲンを購入していましたが、価格が高く、「長く続けるには厳しいな」と思っていたところ、廉価な粉末コラーゲンを知り、こちらに切り替えました。もう四年くらい、粉末コラーゲンを愛用しています。

結論から先というと、粉末コラーゲンのおかげで大いに若返ることができました。全身の肌にもうるおいが保たれ、ハリが出て、この年でも、めだつシワ一つありません。髪の毛もいたまなくなり、枝毛がすっかりなくなりました。

加えて、腰痛や便秘といった体の不調も一掃され、心身とも

に爽快です。

最近では、どこへ行っても、実際の年齢より十歳以上も若く見られます。

高校時代の同窓会があったときなど、三十数年ぶりに再会した級友たちから「どうしてそんなに若々しいの？ 秘訣は？」と口々に聞かれ、うれしくなりました。

## バックに使うと 肌がつやつやに

私は、粉末コラーゲンを飲み物に入れてとるほかに、粉末コラーゲンでゼリーを作って食べています。

粉末コラーゲンをお湯で溶いたものに、コーヒーや抹茶、牛乳などを加え、冷蔵庫に入れて

おくだけで、簡単にゼリーができます。食後のデザート代わりに、おながすいたときの間食に食べています。ダイエットにも役立ちますし、とても気に入っています。

私は現在、身長一六五センチに対して体重四五キロ、体脂肪率は一七〜一八%です。友達から「モデル体型ね」とうらやましがられています。それを維持できているのも、ふだんから食事に気を付けていることに加え、粉末コラーゲンの助けが大きいかもしれません。

たまに、粉末コラーゲンを顔のバックに使うこともあります。二〜三割の粉末コラーゲンを適量のぬるま湯で溶いたものを顔にぬり、しばらくそのままにしておくのです。これをやるのと、ほんとうによく肌がうるおって、ツヤツヤになります。

粉末コラーゲンは、私の「若さ」と「きれい」の強い味方。これからも長いつきあいになることでしょう。



寺上悦子さん

# 粉末コラーゲンで額のシワが 浅くなりほおのたるみも取れ 顔が若々しくなった

年はとりたくないものです。

以前から美容には気をつかってきたつもりですが、やはり奇る年波には勝てないということでしょうか。この数年、鏡をのぞくたびに気が滅入るような日々でした。

還暦を目前にして、顔の肌が全体にハリを失ってたるんできたり、鼻から口にかけてのラインや額のシワが深くなったりと、「老い」を感じさせられてばかりだったからです。

そんな私に、今年の初めころ、

知人が粉末コラーゲンをすすめてくれました。肌がきれいになるだけでなく、骨粗鬆症や関節痛の防止にも役立つと聞いて、関心をもちました。

私はいまのところ、骨粗鬆症とはいわれていませんが、骨の丈夫さを表す骨密度が年々低下しているの、気にしていたのです。美容と健康の両方に効果があるなら、と飲んでみることにしました。

私は毎朝、添付のスプーン一杯（一〇g）の粉末コラーゲンを、お茶（ルイボステイ）に溶かして飲むようにしました。粉末コラーゲンにはとくに味はないので、お茶に入れてもいいしく飲むことができます。

## 友人にひやかされるほど若返った

こうして二カ月ほど飲み続けたところ、肌の状態が明らかによくなってきたのを自覚しました。皮膚がツルツルとなめらかになって、化粧のりがぜんぜん違うのです。

「これは粉末コラーゲンの効果に違いない」と思った私は、いつそう熱心に粉末コラーゲンを飲むとともに、毎日、肌の状態をチェックするようになりました。

すると、やはり日に日に顔が若返ってきているようなのです。シワが浅くなり、以前より目立たなくなりました。肌ハリが出てきたためか、顔全体が

あかぬけてきたようにも思います。あごやおほのあたりも少したるみが取れて、スツキリしてきました。

これらの変化は、私だけの思い過ごしではないようです。最近、まわりの人から、「若々しくなった」といわれることがふえました。親しい友人からは「そんなに若返っちゃって、どうしたの？ 不倫でもしてるんと違う？」などと、ひやかされる始末です。

冗談はさておき、「若返った」といわれると、うれしくなるものです。最近では、ひまさえあると鏡をのぞき込んで、喜んでいいます。

また、粉末コラーゲンはやはり体にもいいようです。庭の草むしりで長時間、かがんだ姿勢をとっていても、腰がだるくなりません。以前はあとでドツと腰に疲れが出ていたので、これは助かります。この調子で飲み続けて、さらなる若返り効果を期待したいと思います。

主婦・59歳  
寺上悦子