

高額コラーゲン商品の嘘～サプリは老化防止効果なし、化粧水で肌に雑菌繁殖

サプリメントや化粧品のテレビCMでは、しきりに「コラーゲンは体に良い」「コラーゲン不足は良くない」などと、繰り返し伝えられています。

今回は、このコラーゲンというものがなんなのか？ 本当に体に良いのか？ この際ハッキリさせたいと思います。

「コラーゲンは皮膚や体をつくっている成分で、年を取ると失われていくもの」

確かにCMなどで盛んに流されているこの話は本当です。新しい皮膚を生み出し、皮膚の弾力やハリのもとになる真皮層でのコラーゲンやエラスチンの減少は、肌の老化の主たる原因です。それどころかコラーゲンは、体のさまざまな臓器や血管、そして骨の丈夫さにも深くかかわっており、我々の人体には欠かせない成分です。これは医学の教科書にも書かれていることで、なんら嘘偽りのない話です。

しかし、コラーゲンのサプリを摂取すれば肌の老化防止などに効果があると考えるのは、大間違いです。

これは薄毛の人が他人の毛を食べても毛が生えないのと同じです。中学の理科などで、人間は、食べた物を一旦消化して、バラバラの栄養素として吸収し、それを基に体を維持したり、成長したりするのに使うと習った通りです。食べた物がそのまま体に現れるわけではありません。

●コラーゲンとゼラチンは同じもの

しかも困ったことに、人間の肌や骨にあるコラーゲンと、サプリなどで売られているものはまったくの別物です。人間のコラーゲンは、人間の体内で線維芽細胞が生み出したものです。サプリなどは、精肉工程で出る豚や牛の骨や、缶詰の製造工程で出る魚の鱗や皮から抽出精製した、コラーゲンの線維がねじれてまばらに切れた状態の「変成コラーゲン」と呼ばれるものです。それぞれの原材料によって、コラーゲンとしての性質も大きく違います。

つまり、コラーゲンと呼ばれて市販されているのは、牛、豚、魚由来のもので、要するにゼリーの材料であるゼラチンです。スーパーでもお菓子コーナーで普通に売られているゼラチンが、名前をコラーゲンと変えて売られているにすぎません。

試しに通販サイトなどで「ゼラチン 1kg」と検索すると、だいたい2500～3500円程度で、さまざまな料理用のゼラチンを見つけることができます。しかし、「コラーゲン 1kg」と検索すると、先ほどと同じものが数千円から高い場合には2万円近い値段で売られています。

念のため製造元を見ると、料理用のゼラチンとまったく同じものまで存在します。また、サプリメントメーカーが単純にゼラチンを転売しているだけというものも多く見られます。

また、加工して「コラーゲンゼリー」として販売している通販サイトもあります。これは、「頭痛が痛い」と同レベルのネーミングで、もはや笑うしかありません。

ゼリーにすると、水を足すことで量を増やして販売できるので、コラーゲン商品は原末よりゼリー商品が多く出回っています。

ついでに肌に塗るコラーゲン（ゼラチン）にも言及しておきましょう。

ゼラチンは動物由来のタンパク質であり、肌にゼリーを塗ったからといって、ゼラチンが肌に浸透することはありません。先述したように、ゼラチンは変成コラーゲンですし、人間のものですらないので、万一肌の中に浸透したとしても、なんの効果もないどころか免疫で拒絶されるべきものです。

もちろん、肌から吸収されるということは 100%あり得ません。もしそんなものが浸透するような構造の肌であれば、お風呂に浸かっただけで体が数倍の体積に水ぶくれしてしまいます。

むしろ怖いのは、ゼラチンの溶けた液体は、雑菌にとって極めてありがたい栄養源であるということです。肌の上にゼラチンを乗せれば、最適な雑菌の繁殖場になります。ゆえに化粧品メーカー各社、防腐剤をたっぷり入れたりしているのですが、コラーゲン化粧水が原因で数々の皮膚炎が報告されており、皮膚科医も警鐘を鳴らしています。

コラーゲン化粧品は笑って見過ごせない商品の1つです。

●コラーゲンの話は全部嘘なのか？

さて、コラーゲンビジネスのお粗末な舞台裏の話をしてきましたが、では実際にコラーゲン商品を食べ「肌が綺麗になった」「関節痛が治った」という話があるのは、まったくのデタラメなのでしょうか？

体を構成する総タンパクの1/3がコラーゲンであり、コラーゲンを生成するのに必要な成分であるアミノ酸は、インスタント麺やファストフードなどで食事を済ますことの多い現代の日本人には不足している人が多いというのは事実です。

例えば厚生労働省が行っている『国民健康・栄養調査』では、日本の成人は男女ともに1日に数十グラムのタンパク質をとっており、その半分が動物性タンパクですが、どうしても食べやすい肉を食べがちになり、コラーゲンの摂取量は、男女ともに2~3gを下回っているといわれています。

コラーゲンは、動物のほぼ全身に分布しています。中でも皮膚、腱、骨には含有量が高いのです。例えば二束三文でスーパーや精肉店で売られている鶏皮などは重量の70%がコラーゲンです。また、すじ肉や硬い魚の肉のスジもコラーゲン線維です。しかし、硬くてあまり美味しいとはいえない部分に多く含まれるので、現代社会の食生活では、栄養素としてコラーゲンの摂取不足になりがちです。

これらのアミノ酸を動物由来のゼラチンから摂取することで、大量のアミノ酸摂取が可能になり（しかもローカロリー）その結果、代謝が正常に戻り、体内での結合組織を始め、多くの臓器や皮膚に至るまで、本来あるべき姿に戻せるというのは嘘ではありません。

実際に、ゼラチンを1日に5~10g摂取したヒトの臨床例では、関節痛の低減や、肌や爪に潤いが出るといったものが確認されています。

要するに今まで、不健康な食生活を送っている人が、「コラーゲンゼリー」と称した高額商品を買って、摂取することは、結果的に栄養状態の改善につながり、皮脂の分泌が正常になったり、関節痛が低減したりといった有効な作用が見られるということは、起こり得るわけです。

これが、コラーゲン商品が長年支持されているカラクリなのですが、当然何千円、何万円とする価格には根拠がまったくありません。

●コラーゲンで究極のダイエットメニュー

ゼラチン自体は体に悪い成分ではなく、むしろ適度に摂取することは健康維持に良いことがわかりました（当然、個人差もあるので、万人にという意味ではありません）。

しかし、だからといって、年間を通して何万円もただのゼリーにお金を払うのはもったいないとしかいえません。

ネットで検索すれば、コラーゲン粉末は格安で手に入ります。それに難消化性デキストリンもセットにすると、手軽にダイエット食品がつくれます。

難消化性デキストリンは、市販されているほとんどのコラーゲン商品に含まれている陰の立役者です。この成分は、腸内でほとんど代謝されずに糖分と絡み合い、その結果食物繊維として働くだけでなく、整腸効果および血糖値を安定させる働きがあります。人によってはおならが出やすくなったり、おなかがゆるくなる場合もありますが、毒性などはありませんから、試してみる価値はあります。

使用方法としては、朝晩、ホットコーヒーやホットミルク、電子レンジで温めたフルーツジュースでもなんでもいいので、そこにゼラチンと難消化性デキストリンを各 5g 溶かして飲むだけです。米を炊くときに入れても、味噌汁に入れてもいいのです。要するに、なんらかのかたちで食生活に取り入れるだけです。

これで何千円、何万円もするダイエット食品と同じ効果があります。それでも何も効果がなければ、高い商品に手を出しても、何も効果がないといえます。

(文=へるどくたークラレ)