



プラスになる食べ方 マイナになる食べ方



コラーゲンやエスジェン、 美肌になれる？



管理栄養士／
日本抗加齢医学会指導士
森 由香子

【もり・ゆかこ】
東京農業大学農学部栄養学科
卒業、大妻女子大学大学院修
士課程修了。管理栄養士とし
て医療機関をはじめ幅広い分
野で活動中。病院食メニュー
開発、栄養指導の経験をもつ。

人は、特定の食品や栄養素に自分がほしい栄養の効果を一方的に求めてしまいがちです。例えば、コラーゲン。お肌のシワやたるみを予防、改善したいために、コラーゲンが豊富なフカヒレや鶏の手羽、牛スジ、ゼラチン等を積極的にとる方がいらっしゃる。しかし、残念ながら、これらを単独でとっても主にたんぱく質の補給にしかありません。なぜなら、食品からコラーゲンを補給しても消化酵素によりアミノ酸に分解されてしまい、そのままコラーゲンという形でご自分が必要とするお肌へ都合良く運ばれないからです。

体のコラーゲンは、いろいろな栄養素が協力しあって、体の中で構築されます。そのコラーゲンの材料に、たんぱく質やビタミンC、鉄、亜鉛などがあります。さらにこれらの栄養素が作用するために、他の栄養素も必要です。

例えば、たんぱく質の代謝にはビタミンB群の一つ、ビタミンB6が必要ですが、ビタミンB群は8種類全てそろわないと代謝が円滑に進みません。このように、代謝に関わる栄養素は単独ではなく、お互いに協力しあって作用しているのです。

また、一つの食品だけで、体に必要な栄養素を十分に満たせるようなものはありません。食品は大きく動物性食品と植物性食品に分けられ、それぞれに特徴があります。

「動物性食品」は、たんぱく質や必須脂肪酸のEPA、DHA、アラキドン酸、ビタミンA、ビタミンB12などのビタミンB群、ビタミンD、カルシウム、鉄、亜鉛などが多く含まれていますが、ビタミンCや食物繊維がほとんど含まれていません。

一方、「植物性食品」は、ビタミンCやビタミンE、ビタミンK、カリウム、マグネシウム、食物繊維、オリゴ糖、カロテノイド、ポリフェノールなどが多く含まれていますが、ビタミンDやビタミンB12はごく一部の限られた食品にしか含まれていません。

人は、いろいろな食品から体に必要なたくさんの栄養素を摂取し、コラーゲンははじめ多岐にわたる体の成分に作り変えて、日々の生命活動を行っています。ですので、栄養の効果を求めるならば、多くの食品を組み合わせることで、つまり食べ合わせにより体に必要な栄養素をまんべんなくそろえる食べ方が肝心なのです。特定の食品や成分だけに、栄養の効果を期待する食べ方をすることは無意味です。

多様な食品を組み合わせながら多種類の栄養素を補給することで、栄養の効果が発揮されます。そこで私が提唱しているのが、1日10品目で栄養バランスがとれる「かきくけこ、やまにさち」® 食事法です。この食事法では1日3食で、1食の構成は主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜（野菜、海藻、きのこなど）とし、そこから10品目をふりわけます。

か 海藻(副菜)、き きのこ(副菜)、く 果物(副菜):1日200g、け 鶏卵(主菜):1日1~2個、こ 穀類・芋類(主食)、や 野菜(副菜):1日350g以上(毎食120g以上)、ま 豆・大豆類(主菜):納豆なら1日1パック(40~50g)、豆腐なら1日100~150g、に 肉(主菜):1日100g、さ 魚(魚介)(主菜):1日100g、ち チーズなど乳製品・牛乳(副菜):普通牛乳なら1日200ml
毎日の食事で栄養バランスをとるため、この食事法をご参考になさってください。