

## ~ 爪を強くするには ~



爪を強くするには、コラーゲンの摂取がおすすめです。コラーゲンは動物の体内の結合組織を構成するたんぱく質です。私たちの体にあるたんぱく質の約1/3を占め、髪・皮膚・関節・骨・爪・血管・筋肉などの成分です。人間がコラーゲンを合成する力は、ピークの17~18歳を過ぎると、加齢とともに急激に減り続けていきます。

体内での不足を補うためには、たっぷりのコラーゲンを常に口から摂ることが大切です。

### コラーゲンの補給

コラーゲンは生き物の内臓・皮・骨・軟骨・などの多く含まれていますが、私たちが日頃摂っている肉やお刺身などのタンパク質には、わずかしが含まれていません。また、牛乳・卵・大豆には全く含まれていません。いつも肉や魚を食べていても、コラーゲン摂取は不足していることが多いです。

### 多く含まれているもの

骨付きのスペアリブ 鶏の手羽先 豚肉 鶏ガラ

骨や皮がついたままの肉に豊富です。骨付き、皮付きの肉や魚をじっくり煮込んだものはコラーゲンの補給に最適の料理です。

コラーゲンは熱を加えると溶ける性質を持っています。時間をかけて煮込むと、煮汁にコラーゲンがどんどん溶け出してしまいます。これを冷やしたものを煮ごりといいます。煮汁や煮ごりも食べるのが一番の補給になります。

魚は切り身ではなく、丸ごと買って来て、骨や皮付きの魚料理にしましょう。コラーゲンが豊富な骨太のヒラメやカレイがおすすめです。



### コラーゲンを摂るとき注意すること

コラーゲンが生成されるプロセスで欠かせないのが、ビタミンCです。ビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ると、コラーゲンは体内で効率よくつくられます。

ビタミンCは熱と水に弱いため、調理による損失を考慮する必要があります。コラーゲンの豊富な豚骨スープなどに、パセリを添えたりすると効果的です。ビタミンCが多く含まれているレモンやブロッコリー、ピーマン、パセリなどを献立で活用するようにしましょう。

コラーゲンとビタミンCの二人三脚を食卓で演出するようにしましょう。

