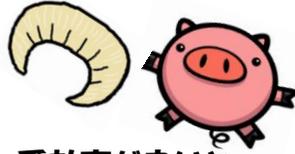


『コラーゲン』の摂取方法

『コラーゲン』は1日に5000ミリグラム必要と言われています。現代人の食事では、1日に3000~4000ミリグラムの摂取しかできないそうです。ではどのように摂取したら良いのでしょうか？



食品から摂る



まず思い浮かぶ方法は「食べる」ことですね。『コラーゲン』摂取の中でも「食べる」ことが一番効率が良いとされています。

ですが、普段の食事では1日の摂取量を補うことは難しいですよね。『コラーゲン』を豊富に含む食品といえば、豚足やゼラチン・牛筋・鶏軟骨・フカヒシなど…とても毎日食べれるものではないですね。また、『コラーゲン』を摂取しようとして、その他の塩分や油分など、摂取しすぎてしまうこともあります。

その為、最近ではコラーゲンを配合した様々な食品が販売されています。食事で摂取するのと異なり、手軽に摂ることができます。

サプリメントで補充



『コラーゲン』を効果的に摂取する為には、1度にたっぷり摂取するよりも、毎日継続して少しずつ摂取することが理想です。

毎日食品で摂取するのは大変です!!その点サプリメントは手軽な方法です。

★『コラーゲン』を粉末で摂取



粉末コラーゲンは、そのまま水かお湯、牛乳、ヨーグルトなどに混ぜて食べることができます。また、お菓子の生地やカレー、スープ、煮物など、お好みの料理に混ぜて利用することもできるので便利です。

★肌の乾燥には栄養面も大切!

手荒れ予防や対策と言え、日頃使用するハンドクリームなど直接肌に触れるものばかりに目がいきがちになります。

ハンドクリームなどで外からケアすると共に、食事の栄養バランスを見直し体の内側から肌をケアしてあげることも手荒れ対策には有効です。

♪ **ビタミンA** …動物性食品や緑黄野菜に豊富に含まれている
ビタミンAは、欠乏することで肌の抵抗力が弱まり、肌が乾燥しやすい状態になってしまいます。



♪ **ビタミンB2**…うなぎや焼き海苔に豊富に含まれているビタミンB2は、肌荒れの症状の中でも痛みを伴いやすい、ひび割れや炎症を防ぐことができます。



♪ **ビタミンC** …じゃがいもやレモンなどに豊富に含まれている
ビタミンCは、メラニンが作られるのを阻害してくれる働きがあります。



♪ **ビタミンE** …かぼちゃやアーモンドなどに含まれるビタミンEは、抗酸化作用を持つほか、血行促進作用もあります。



♪ **コラーゲン** …軟骨や豚肉などに豊富に含まれるコラーゲンは、肌の弾力を保ってくれる働きがあるのはよく知られていますが、他にも肌の新陳代謝を促進する働きもあります。



このようにビタミンを食事やサプリメントなどから体内へ補ってあげることも、肌の乾燥を防ぐのに役立ちます。しかし、いくら手荒れ予防や対策に効果的だからといって、ビタミンだけに偏ってしまうのはいけません。バランスよく様々な栄養素を摂取していくことが大切です。

内側からも外側からもしっかりケアして、美しい手を目指しましょう!