

気になる

あの食品

あの成分

気になる

あの食品  
あの成分

# ヒアルロン酸の栄養学

今月の特集/ヒアルロン酸



ヒアルロン酸は、皮膚や軟骨、目、関節液など、体のいたるところに存在するムコ多糖類※です。優れた保水力があり、ヒアルロン酸1グラムで6リットルの水を保持するといわれています。皮膚では肌の乾燥防止、関節では関節液の潤滑成分、目では硝子体の緩衝などの役割をしています。

※ムコ多糖類…アミノ酸を含む多糖類。ヒアルロン酸のほか、コンドロイチン硫酸、デルマトン硫酸、ヘパリンなど数種類がある。生体内ではたんぱく質と結合したプロテオグリカンの形で存在する。グリコサミノグリカンともいう。尚、肥満につながる糖ではなく、体の構成成分となる糖なので、体内にいくらあっても肥満にはならない。

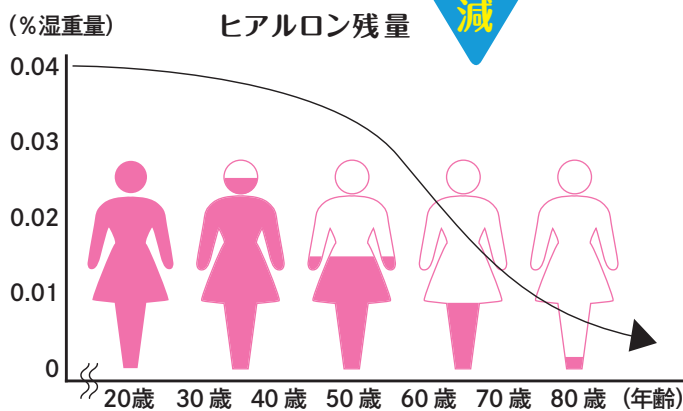
## ヒアルロン酸とは

## 減少するヒアルロン酸

皮膚(表皮)のヒアルロン酸はわずか2、3日で全てが入れ替わります。また、皮膚に含まれるヒアルロン酸の量は、年齢とともに減少します。細胞のヒアルロン酸合成能力は

老化とともに落ちていき、あらゆる衰えの原因に、ヒアルロン酸の不足が関係していると言えます。そのため、ヒアルロン酸は、外からの摂取が必要なのです。

### 年齢とともに減少する体内ヒアルロン酸



潤いをキープし、乾燥肌対策をサポートしてくれるヒアルロン酸。しっかりと美しい肌に欠かせない成分ですが、年齢とともに体内のヒアルロン酸は減少。

※ 30代後半から徐々に低下し始め、40代半ばから一気に衰え始めます。

生まれたての赤ちゃんの割合を100とすると、70歳以降ではわずか20ほどまで減ってしまう