

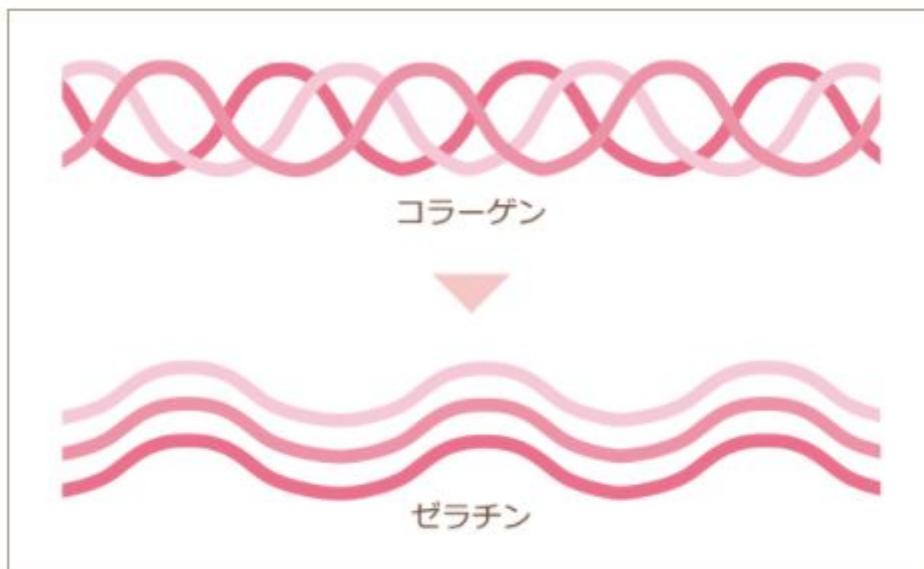
ゼラチン療法



コラーゲンとゼラチン

ゼラチンは、動物の骨や皮に多く含まれるコラーゲンというたんぱく質から作られたものです。コラーゲンの構造をみると、らせん状の細長い分子が3本より合わさって、三重らせんのような形になっています。このコラーゲン分子に熱をかけると、3本の分子がはずれ、バラバラの状態になります。これをゼラチンと呼びます。

簡単に言うと、ゼラチンとコラーゲンは、元々は同じ物ですが、加熱し、分子を細かくして吸収されやすい形にした物がゼラチンです。



成分

ゼラチンの主成分は、コラーゲン由来のたんぱく質で、全体の86%以上を占めています。それ以外は水分（約12%）、灰分となっています。

「ゼラチン療法」とは？

ゼラチンを食べたり、痛む箇所に塗布したりするシンプルな方法です。

①デトックス効果

ゼラチンの成分であるアミノ酸の1つであるグリシンは、血液中の有害物質による細胞の損傷を予防し、肝臓内の毒素を排出を促進してくれます。

②消化器機能改善・腸壁の修復

ゼラチンに含まれる食物繊維は体内に吸収されやすく、便秘や、消化器のトラブルを改善し、腸に蓄積される、老廃物や毒素の排出を促進を促します。

③骨・関節を強化・痛み軽減

ゼラチンに含まれるタンパク質は骨を強化し、骨密度を上げることで、骨粗しょう症の発症を予防してくれます。また、ゼラチンに含まれる高濃度のアミノ酸は、抗炎症作用により、関節炎や痛みを和らげ、骨や関節を強化する軟骨の成長とも深く関連しています。

④運動機能を高め、タンパク質補給

ゼラチンは、約90%はタンパク質含有率で、身体のエネルギーレベルを上げます。そして、筋肉量を増進し、ゼラチンのアミノ酸は体内で吸収されやすく、持久力の向上にも役立ちます。

⑤髪・爪強化

ゼラチンに含まれるケラチンは、爪や髪を強化してくれます。トリートメントとして外側からのケアでも、髪にコシや艶を出してくれます。

⑥肌の健康

ゼラチンは、必要なアミノ酸を体内に補給し、水分保持もしてくれるため、ゼラチンを摂取したり外用することで、紫外線や有害物質の影響を抑制してくれます。肌の土台を修復してくれます。

⑦ストレス・不安解消・不眠症

また、ゼラチンに含まれる、アミノ酸や必須ミネラルが、質の良い睡眠に必要なホルモン「メラトニン」の生成を高めてくれる為、不眠症や眠りの質が悪い時にもお勧めです。

⑧傷を早く治す

グリシンと呼ばれるアミノ酸が、炎症の症状の軽減をしてくれる為、体内や体外の怪我や傷の治り、皮膚の生成を早めてくれます。アメリカだと、潰瘍などの皮膚疾患や怪我の際にゼラチンを食べて回復を早めるという事も専門家の間で推進されています。

⑨免疫機能を向上

ゼラチンに含まれる、プロリンというアミノ酸は、免疫機能の改善と関連が強く、感染症や、免疫力低下を改善してくれます。

ゼラチンの摂取方法

1日5～10gを空腹時に、摂取します。

摂取量は多ければ良いものではなく、多くても10gまでにしてください。

早い人で1週間で変化がみられると言われています。

ゼリーにして摂取したり、コーヒーやお茶、紅茶に混ぜて飲んでも大丈夫です。

ゼラチンパック

ゼラチンはからだの内側からだけでなく、外側からも吸収が可能です。

バスタイムのゼラチンパックを週に2度ほど行なえば、効果を感じていただけます。

1. 60℃くらいのお湯50ccに、ゼラチンパウダー10gを入れて溶かす。
2. 冷蔵庫で10分ほど冷やし固める。
3. 顔全体に固まったパックをなじませたら、3～5分ほどおく。
4. ぬるま湯で洗い流す。

参照

森永クックゼラチンオフィシャルサイト

健康に長生きしたけりゃゼラチンを食べなさい／著者渡辺雄二