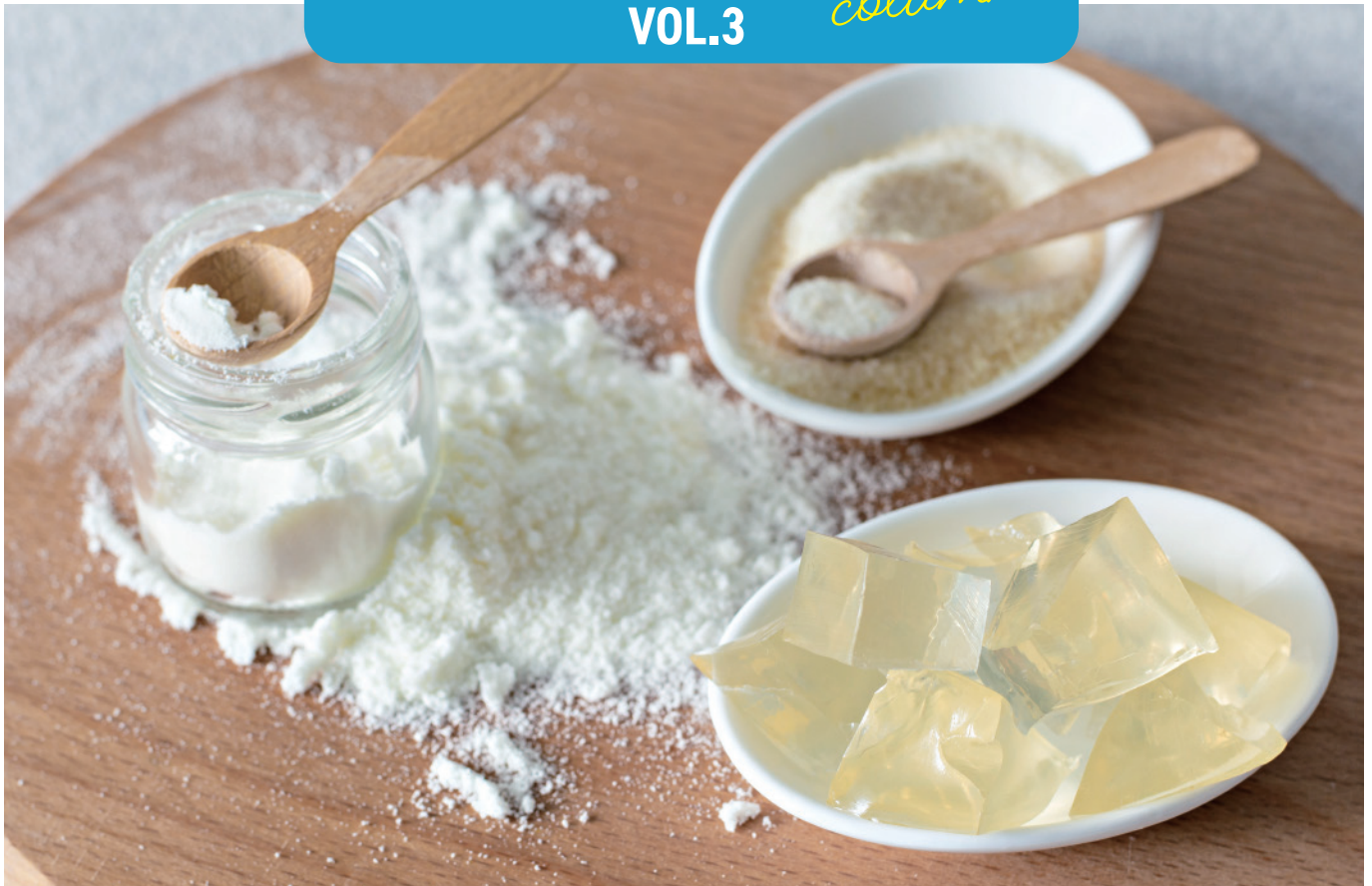




## コラーゲンは「美容」だけじゃない。 カラダの未来を守る、毎日の習慣。

「肌のハリが気になる」「関節がギンギンする」「なんとなく疲れが抜けにくい」年齢を重ねると感じるこうした変化、実は20代後半から少しずつ始まっています。そのカギを握っているのが、「コラーゲン」です。

### コラーゲン＝美容、だけじゃない

「コラーゲン」と聞くと美容のイメージが強いかもしれませんが、実は肌だけでなく、骨、軟骨、血管、筋肉、腱、内臓など、全身の組織を支える大切なたんぱく質です。まるで「建物の柱や接着剤」のように、体を内側から支えています。

### 細胞が元気になれば、 体全体の調子が底上げされる

このようにコラーゲンは、体の土台を支える重要な存在です。その機能が回復することで、私たちの身体はさまざまな面で良い方向に変わり始めます。

#### 肌の弾力・うるおいUP

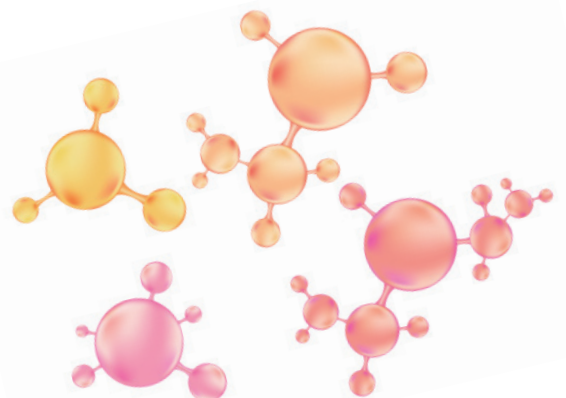
肌ではハリや弾力、水分量が改善され、乾燥やたるみにアプローチ。同時に、傷の修復や肌荒れのケアといった再生力も高まります。

#### 関節や軟骨の健康サポート

関節や軟骨のクッション性が保たれることで、動くことがラクに。動ける体が戻れば、自然と代謝も上がり、日常のアクティブさにもつながります。

#### 骨密度の維持

骨では、コラーゲンがしなやかさと強度を支える役割を果たし、骨密度の維持にも関与。特に年齢とともに気になる骨粗しょう症の予防にも一役買ってくれます。

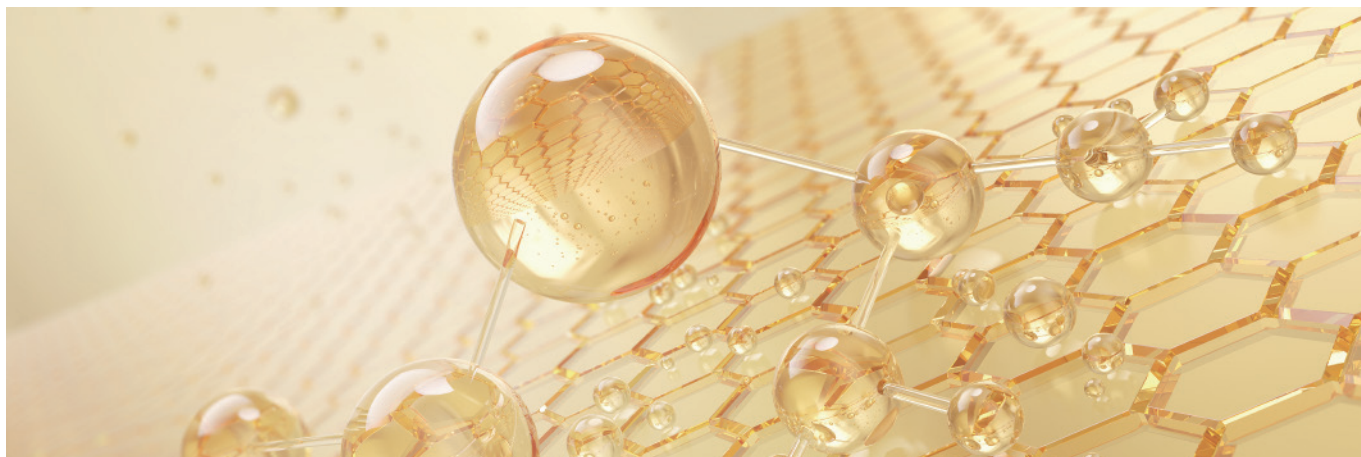


## 血管の柔軟性を保つ

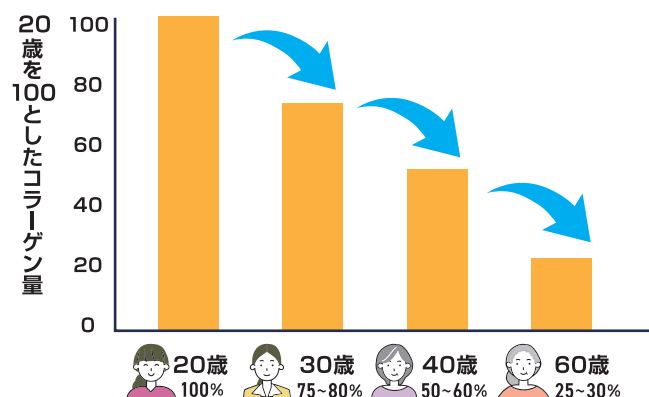
血管や腸の粘膜といった見えない部分でもコラーゲンは活躍。血流をスムーズにし、腸内環境を整えることで、内側からの健康バランスが保たれやすくなります。加えて近年では、体内で分泌されるホルモン「GLP-1」との関連も注目されています。GLP-1は血糖値のコントロールや食欲の調整、代謝の改善など、健康に多くのメリットをもたらす重要なホルモンですが、慢性的な

細胞ストレスが続くと、その分泌や働きが低下してしまいます。

コラーゲンを通じて細胞の健康をサポートすることで、GLP-1の分泌環境も整い、本来の機能が十分に発揮されやすくなると考えられています。つまり、コラーゲンケアは「肌や関節」だけでなく、「ホルモンバランスや代謝のサポート」にもつながるアプローチなのです。



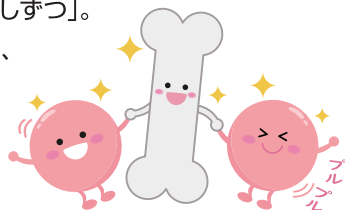
## 年齢によるコラーゲンの生産低下（目安）



## 大切なのは「続けること」

一気にたくさん摂っても、すぐに変化が現れるわけではありません。大切なのは「毎日少しずつ」。

習慣として取り入れることで、数ヶ月後、数年後の「なんだか調子いいかも」が生まれます。



## 減っていくのは自然なこと。 でも「作る力」もサポートできる

コラーゲンは20代後半から減り始め、40代以降は急激に減少すると言われています。しかし、補えば終わりではありません。体には本来、コラーゲンを作り出す力があります。年齢や紫外線、ストレス、生活習慣によりその力は弱まりますが、補うことで「作りだす力」にも働きかけることができます。

## コラーゲンの働きを助ける栄養素たち

ビタミンCは体内でコラーゲンを合成するために欠かせない「縁の下の方持ち」。さらに、鉄・亜鉛・たんぱく質も重要なサポーターです。コラーゲンだけ、ではなく、これらを意識することで「ものづくり」がよりスムーズになります。

加えて、マリアアザミ、オトメアゼナ、ブラックペッパー、緑茶、クルクミンなどの植物成分も、外的ダメージによるコラーゲン産生の低下を防ぐサポートになります。



## 未来の自分のために、今日できること

「美容」だけでなく、「体のメンテナンス習慣」としてのコラーゲンケアを。  
今のあなたに、そして未来のあなたに。今日から始めてみませんか？

