



阿南西部高齢者お世話センター

(地域包括支援センター) 阿南市委託事業

阿南市長生町西方59番地

(特別養護老人ホーム ライフイン長生内)

TEL 0884-23-5046

FAX 0884-23-1051

担当者 森 一高 古本 誉仁

ケアマネージャー 岡久 愛子 横田 綾

睡眠、適度な運動…以外で免疫アップ に貢献する意外な食べ物～ゼラチン～

▶ゼラチンとは

ゼラチンは、コラーゲンを分解して分子量の小さくなったもの。この場合のコラーゲンは、動物や魚の骨や皮から取り出されるコラーゲンで、一般に「コラーゲン」として健康食品などとして販売されている食品は、実際にはゼラチンをさらに分解して分子量を小さくした「コラーゲンペプチド」のこと。ここから分子量が小さくなるとアミノ酸になります。

コラーゲンで美肌になる、関節に良いなどという効果は良く聞かれます。でも実はそれだけでなく、皮膚、爪、骨、血管など、人体にはありとあらゆるところにコラーゲンが使われています。身体の材料と言うだけでなく、免疫をつかさどるマクロファージリンパ球にも影響し、免疫機能を賦活するという実験結果が出ています。

ゼラチン効果はこんなところにも？

大阪医科大学のマウス実験による免疫機能賦活作用の研究では豚由来の**コラーゲン**が一番高確率にガン細胞の発生を抑制したという結果が出ています。**ゼラチン**を食べたら即抗ガン効果！というわけにはいかないでしょうが、免疫力を高めるのはある程度確かなようです。



美容用の**コラーゲン**でなく**ゼラチン**でも良いのなら、摂取のコストパフォーマンスは良くなりますね！例えば鳥の手羽先や手羽元、骨付きの魚を煮込んだ煮こごりも立派な**コラーゲン**です。

ちなみに、**ゼラチン**や**コラーゲン**はビタミンCと一緒に摂ると効果がアップします。また**ゼラチン**にはアミノ酸の一種である「グリシン」が含まれます。これは睡眠サポートサプリ「グリナ」（味の素KK）の主成分です。そのせいか、**ゼラチン**を食べると睡眠サポートに効果があるという意見もあるようです。

お世話センター活動報告



10/17 第 19 回ほっと長生オレンジカフェ開催しました。今回は 3A、講師は大野洋子さんです。ボールを使った運動を行ないました。3A では速さを競うのではなく正確に確実に行うことが大事な要素であり、脳の活性化につながると話されていました。興味がある方は西部高齢者お世話センターへ連絡をお願いします。