

すっぽんで美肌を手に入れる！すっぽんに含まれるコラーゲンの驚くべき効果

すっぽんといえばカメの一種であり専門店や高級料亭などでしかあまり見かけない食材ですが、近年では美肌サプリに配合される素材として使われる事も多くなっていますし、以前よりはかなり親しみのある食材となっているかもしれません。

どちらかと言えばその豊富な栄養素から、精力増強や滋養強壮に良い食材として男性が食べる事が多かった食材ではありますが、すっぽんの甲羅周辺の部分にはコラーゲンが非常に多く詰まっていて、食べた次の日には「肌がプルプルの状態になる」などとも言われている事から、すっぽん鍋などの料理が女性に人気となっているのです。

特にすっぽんの甲羅周辺の部分のコラーゲンに関しては吸収率が高く、熱にも強いといった性質を持っている事から、海洋性・動物性の食材から摂取するよりも効率良く体内に吸収できると言われています。

そういった高い吸収率はもちろんですが、すっぽんには肌のハリや弾力をアップさせる効果が期待できるコラーゲン以外にも、そのもととなるアミノ酸も豊富に含まれていますし、「美肌ビタミン」とも呼ばれ肌の調子を整える働きがあるビタミン B 群にあたり、肌の健康維持に欠かせないミネラルも豊富に含まれているので、美肌を手に入れるためには是非とも摂取しておきたい食材だと言えます。

美肌効果以外で期待できる効果や副作用について

すっぽんには燃焼系アミノ酸と言われるアミノ酸が多く含まれているので、脂肪を燃焼しやすい体へと導いてくれるという事でダイエットサプリにも使われる事が多く人気ですし、必須脂肪酸であるリノール酸も多く含んでいる事から、血圧やコレステロール値を下げて生活習慣病の予防改善にも良いと言われています。

こういった美容や健康などに様々な効能が期待できる食材ですが、一方でコラーゲンが非常に多く含まれている事で過剰摂取になりやすい部分もあるので注意が必要な食材でもあります。

コラーゲンの過剰摂取で体外に排出できなかった分については、脂肪として体内に蓄積する事となり、ダイエットにおいて非常に厄介な存在であるセルライトができる事にもつながりますし、脂肪分を多く含む食材でもあるので、美容や健康に良いからと言って食べ過ぎてしまうと、美容面や健康面で悪影響が出てしまう可能性があります。

ですから、1日の推奨摂取量の上限である 10g 程度に抑えて摂取するように気を付ける必要があります。

効率よくすっぽんの栄養素を摂取する方法

美肌作りを始めとして健康やダイエットにも効果が期待できるすっぽんですが、そのまま食べるのには抵抗があるという方もいるでしょうから、同じく経口摂取であればサプリメント

ントでの摂取が効率よく栄養素を摂取できて便利です。

ただ、便利とはいえサプリメントの選び方によって得られる効能も変わってくるので、良質なサプリメントを正しく選ぶ事が重要になってきます。

良質なサプリメントを選ぶためにはまず、すっぽんが外国産ではなく高品質だと言われている国産のものを選ぶようにしましょう。

国産はアミノ酸の含有量が外国産と比べて明らかに多いと言われていいますから、美肌作りやダイエットに効果的なアミノ酸を豊富に含む国産のサプリメントを選んだ方が良いのはもちろんですし、特に国産の中でも天然の高級すっぽんは栄養価が非常に高いと言われています。

ただ、サプリメントの中には大量飼育などによる粗悪品もあると言われていいますから、口コミを基準としたランキングサイトなどを参考にして良質なサプリメントを選ぶようにした方が良いでしょう。

またサプリメントやドリンクタイプなどでコラーゲンを摂取する時は、低分子タイプのものがアミノ酸に分解されずに体内に吸収できるために、高分子タイプのものより効果的だと言われているので、意識して低分子タイプのものを選ぶようにしましょう。

より効能を発揮させる方法

美肌・健康・ダイエットに効果的なすっぽんを摂取するのはもちろん良いですが、その効能をより発揮させるためにも工夫が大切です。

サプリメントで手軽にその栄養素を補給したい方も多いでしょうが、即効性が必ずしも期待できるわけではないですから、短期間で効果が実感できなくても 1 ヶ月から数か月程度は継続して摂取してみる事が重要です。

長期的な継続摂取で効果を実感している方は多いようですし、早い段階で摂取をやめてしまうのはもったいないと言えます。

また美肌効果を得るためには栄養素の摂取だけではなく、運動不足や睡眠不足の解消など生活習慣の改善と合わせて取り組むのが良いですし、体の内側からだけのアプローチだけではなく、正しい洗顔や保湿ケアなど外側から行うスキンケアも大切です。

「すっぽんで美肌を手に入れる」のまとめ

「すっぽん」は豊富なコラーゲンやアミノ酸、ビタミン B 群やミネラルなどによって高い美肌効果が期待できる食材ですし、過剰摂取やサプリメントの選び方に気を付ければ副作用も気にせず摂取できる食材ですから、特にリスクもなく女性に嬉しい効能など様々な効能が期待できる食材です。

特にスキンケアや生活習慣の見直しにも力を入れる事で相乗効果が期待できますし、食生活の中に取り入れて美肌効果などの効能を一度実感してみるのも悪くないでしょう。