

すっぽんってどんな味？美味しく食べながらアンチエイジング効果！

昔から高級食材として知られている「すっぽん」。稀少性が高くなかなか手が届かないというイメージがありますが、健康や滋養強壮に素晴らしい効果があるとされ、いつまでも若々しくありたい男性の間でとくに支持されている食材です。しかしそれは男性だけでなく、女性たちにも人気の食材であることは言うまでもありません。とくに美意識の高い女優さんやモデルさんたちの間では「美しさのキープのためにはもはや常識」と絶賛されるほど、美容&アンチエイジングに非常に効果の期待できるスグレモノなのです。そこで今回はそんな優秀食材の魅力を、さまざまな角度からご紹介していきたいと思います。

その味や見た目の特徴とは！？

カメの仲間であるすっぽんは、見た目もカメとよく似ています。しかし主に甲羅に違いがあり、甲羅の長さは最大で約 38m、表面はカメのように固くはなく比較的柔らかいのが特徴です。そのため食用として身の部分はもちろん、甲羅を乾燥させて粉末状にすればサプリメントとして利用することもできます。ちなみに身と足の部分は鶏のさき身に近く、比較的淡白な味わいでありながら、コリコリした独特の食感を楽しむことができます。さらに注目したいのは、甲羅の周囲の「エンペラ」という稀少なゼリー状の成分！この部分には美肌には欠かせないコラーゲンが豊富に含まれているため、鍋にすると熱いお湯の中に濃度の高い美容成分が溶け出して、まさに「食べる美容液」ともいえるプルプルの濃厚なお出汁がたっぷりとれるのです。つまりすっぽんは、身の部分、甲羅、甲羅の周り、さらに内臓、血まで一頭丸ごと余すところなくいただける、スーパー食材と言えるのです。すっぽんの歴史は古く、今から3~4千年前にはすでに食用とされていたそうですが、中でも有名なのは世界三代美女と称される楊貴妃が美容や健康のために食べていたというエピソードです。日本ではあのセレブ美女姉妹！？もファンで、積極的にとりいれているのだとか。つまりその高い美容効果はすでに世界の美女たちが実証済みだということですね！

おすすめの食べ方とは？

すっぽんは昔からその薬効が注目されており、漢方はもちろん有効成分が凝縮されたエキスを使った高級スープは、宮廷料理にも登場する定番であったようです。まさに捨てるところがないこの万能食材は、今でも甲羅は滋養強壮や疲労回復のサプリメントとして、それから、かなり勇氣はいりますが…生き血が飲まれたりと、ユニークで珍しい味わい方が多数あることでも知られています。しかし最も美味しい代表的ないただき方といえば、何とんでも「すっぽん鍋」ではないでしょうか？その理由は鍋で調理することで、身を丸ごと美味しく味わうことができる上に、美容に良い成分を新鮮なうちにたっぷりと摂取す

ることができるからなんです！すっぽんは冬眠を繰り返すことで質の良い脂を体内に蓄えていくという性質がありますが、熱々の鍋に身を入れることでその脂も一緒に滋味深い出汁となってあふれ出してくるのです。さらに甲羅の裏側に付いたコラーゲンが溶け出してとろみのあるスープになるため、こちらはよく引き締まった身の部分とも相性抜群です！一般的に高級食材として知られており、専門のお店もそう多くはないため実際には「まだ食べたことがない」という方も多いかと思います。しかしまずはチャレンジしてみなければ、この独特の美味しさに出合えることありません。天然ものの旬は晩秋から冬にかけての時期と言われていますが最近では養殖のものも多いので、昔に比べてずいぶんと見つけやすくなっています。というわけで、取扱店を見つけたらぜひ一度試してみてくださいね。

いよいよ本題です！注目されている成分とは、一体どんなものなのでしょうか？

すっぽんには肌に潤いを与えるコラーゲンをはじめ、体のモトをつくるアミノ酸、さらにビタミンやミネラルがたっぷりと含まれています。これらの成分にはもちろん一つ一つに特有の効果効能がありますが、いずれも美容とアンチエイジングには欠かすことのできない成分であるため、それら全てが組み合わさることで、さらに素晴らしいパワーを発揮できるのです。では具体的にはどんな効果が期待できるのでしょうか？次の項目で一つ一つ詳しく見ていきましょう。

すっぽんに期待される3つの高い美容効果

① コラーゲンたっぷりで、美肌&アンチエイジングの強い味方！

すっぽんは美容効果が高い食材と言われていますが、その肝となるのが甲羅の周りに付着した、ゼリー状のコラーゲンです。コラーゲンはご存知のように美肌のためには欠かせない成分で、肌のハリを保ち肌に弾力を与えてくれるだけでなく保湿能力も高いため、プルプル美肌をつくるためにはとても重要です。しかし残念ながらコラーゲンは年齢とともに体内で生成する能力が衰え、減少していく傾向にあります。そのためいつまでもみずみずしく艶のある肌を保つためには、コラーゲンたっぷりの食材から積極的に摂取する必要があります。とはいえコラーゲンは単体で摂っていても良いというわけではなく、生成のためにはアミノ酸を豊富に含んだタンパク質などと同時に摂取しなければなりません。アミノ酸はコラーゲンとともに肌を支え、アンチエイジングにも効果がありますが、この食材にはアミノ酸もたっぷりと含まれているため、その点でもバッチリです！さらに肌のキメを整えてくれるビタミンBや肌の抵抗力を高めてくれるビタミンAも一緒に含まれているので、それらの有効成分のパワーが一体となって、美肌&アンチエイジングの強い味方となってくれるのです！

② 鉄や亜鉛が豊富だから、貧血予防や疲労回復にも最適！

すっぽんには前に挙げたコラーゲンやアミノ酸などだけでなく、リノール酸や鉄、亜鉛なども豊富に含まれています。これらの成分は直接、美容効果に直結するわけではありませんが“美容の底上げ”のためには必須の成分と言えます。というのもまず、リノール酸は女性ホルモンの一種であるエストロゲンの材料となる善玉コレステロールの生成を阻害する働きや、貧血・生理不順などを防ぐといった効果があります。続いて鉄分や亜鉛は貧血予防はもちろん、精神を安定させたり免疫力を高めてくれる作用があるので、疲労回復にも有効です。女性の体はホルモンバランスの影響もあって、男性よりも繊細で不安定である時期が多いもの。だからこそまずは疲労を回復させて元気を取り戻すことで、ホルモンバランスの乱れや感情の波に左右されにくい、広い意味で言う安定した体をつくっていくことができるのです。本当の美容とは表面的なケアだけでなく、健康的な体という土台があってこそ成り立つもの。そういった意味でもすっぽんは健康をしっかりと支えてくれるため、美容やアンチエイジングにもつながっていきます。

③ 高タンパクで低カロリーだから、ダイエットにも効果的！

前にも触れましたが、すっぽんの身の部分は鶏のささ身のような食感で「高タンパクで低カロリー」というのが魅力です。そのためダイエットを気にしている女性にも非常に優秀な食材と言えるでしょう。とくにダイエット中の女性に陥りがちなことの一つに「カロリーが高そう」というイメージから、タンパク質を摂取しなくなるということが挙げられます。しかしタンパク質が不足すると体力が落ちるだけでなく、コラーゲンの生成も滞ってしまうため、肌のつやが失われてしまうといったケースも少なくありません。せっかくダイエットを頑張って体重も減ってスリムな体型になったのに、それと引き換えに肌がガサガサになってしまったら元も子もありませんよね？ やはり何事にもバランスが重要なので、タンパク質も低カロリーのものを選んでみてはいかがでしょうか？ ちなみにすっぽんにはカルシウムも豊富で、その量は牛乳の約10倍とも言われているので骨や歯を丈夫にしてくれる働きもあります。ダイエット中にはこのカルシウムも不足しがちだと言われているので、その点でも◎です。

以上、今回はすっぽんの魅力とその素晴らしい美容&アンチエイジングの効果についてご紹介いたしました。いかがでしたでしょうか？ 美意識の高い女性は定期的に食べているというウワサもあるので、一度はチャレンジしてみることをおすすめします。また鍋で食べるのが難しい場合は、有効成分が凝縮されたサプリメントも各社からいろいろと出ているので、そちらの方向でチェックされてみるのも良いかも知れません。美容だけでなく健

康を増進してくれるこの素晴らしい食材を、ぜひ積極的に味方につけていきましょう！