

はじめに

21世紀は予防医学すなわちアンチエイジングの時代です。

コラーゲンはサプリメントとして広く普及していますが、アンチエイジング効果があることはあまり知られていません。

私は高品質コラーゲンの臨床研究結果から骨密度上昇、関節症の痛みの改善、育毛効果、血管再生など美肌効果以外にさまざまなアンチエイジング効果があることを確認しました。

しかし、すべてのコラーゲンにアンチエイジング効果があるわけではなく高品質のもでなければならないといけないことも解りました。高品質とは、①高吸収率②安全③エビデンスがあるコラーゲンのことをいいます。動物性コラーゲンは分子量が大きいいため、吸収が極めて悪いのでアンチエイジング効果はほとんどありません。

例えばあまりよくありませんが、回転すしと高級すしは同じ寿司でも素材が似て非なる（回転すしではテラピアを鯛として売っている）ように、コラーゲンも品質によって大きな違いが出てきます。（海洋性といっても粗悪品はテラピアのうろこを使用している場合があります。）テラピアは淡水魚で、しかも世界中で養殖されているため微量とはいえ抗生物質が混入しています。

国民はサプリメントを「薬」のように考えています。高品質コラーゲンは健康で長生きの素になります。つまり病気になる機会が減りますから、結果的に医療費を節約することができます。

しかし、国民はどれが高品質のコラーゲンで、どれが粗悪品かを判別することはなかなかできません。私は、医師がサプリメントの正しい情報を提供すべきだと考えます。

業者の思惑で吸収率が悪く、しかも抗生物質が混入している生産履歴のないコラーゲンを、業者が堂々と高価格で高級なコラーゲンとして販売していることに誰かが警鐘を鳴らさなければなりません。

この小冊子では、アンチエイジング効果をもたらすコラーゲンとはどういう品質なのかを、イラストを交えてやさしく解き明かします。