

コラーゲンは どれだけ摂るかが 重要なんです!

More+

コラーゲン
o まめ知識 o

「お肌にいいから…」と
日々なにげなく摂取している
コラーゲンについて、
あなたはどのくらいご存知ですか?

あふれるほど、
コラーゲンを
摂っちゃおう!

ふるるん♪
うるおう
コラーゲン

● カラダに、こんなに必要!? コラーゲン

カラダを構成するタンパク質の
30~40%を
コラーゲンが占めています!!

あなたはご存知でしたか?

摂取したコラーゲンは、まず内臓や骨など、カラダのあらゆる部分で使われてしまうため、少量ではお肌にまで行き渡りません。コラーゲンでお肌をうるうるにさせるには、しっかりと量を摂取すること、そしてヒアルロン酸やビタミンCなど、相乗効果が期待できるプラスαの成分を一緒に摂取することが大切なのです。コラーゲンは、効果的に摂取しましょう!

皮膚(肌・髪・爪)

40%
(8,000mg)

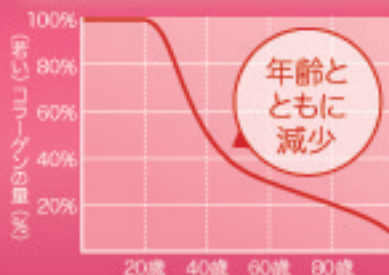
内臓・血管

40%
(8,000mg)

骨・軟骨

20%
(4,000mg)

● 20歳を過ぎると減少するコラーゲン



コラーゲンは
加齢だけでなく、
紫外線の影響で減少し、
硬く切れやすい状態
になります。

出典:「老化のメカニズムと対策」