

# カラダ栄養学

## ～コラーゲンってなに？～

下まで  
スクロールすると  
レシピの食材が  
そのまま購入  
できます！



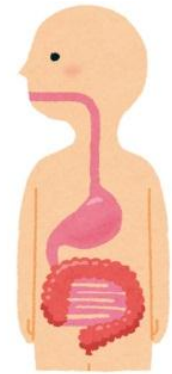
「**コラーゲン**」と聞くと、美容のイメージが強いかと思いますが。実際には、美容以外にもとても大事な働きをしているんです！  
今回は、コラーゲンの働きをご紹介します。

### コラーゲンとは？

**たんぱく質**の一種であり、皮膚や骨・軟骨に多く存在する。  
体内に存在するすべてのたんぱく質の約30%を占めており体を構成する重要な成分である。

#### 主なはたらき

- ①接着剤のような働きをして、細胞同士をつなぐ
- ②体や臓器などの形を作り、それらを支え、結合したり境界線を作る



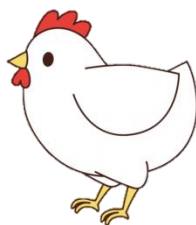
★食物から必要なたんぱく質が摂れていれば、  
コラーゲンが不足することは通常ありません。

### コラーゲンが豊富な食材は？

うなぎの  
蒲焼き



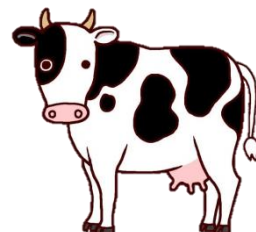
鶏軟骨



手羽元



牛すじ



鮭



#### ●ポイント●

**ビタミンC**と一緒に摂取することで、体内でのコラーゲン合成率UP！

東急スポーツシステム株式会社 栄養士 小野 寛子

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な  
宅配サービスをご利用ください！



# かんたんレシピ

## コラーゲンを上手に摂取しよう♪

🌸のマークはコラーゲンが多く含まれる食材です！

🍋のマークはビタミンCが多く含まれる食材です！



### 鮭と野菜のホイル焼き

#### 【材料】2人分

|         |            |
|---------|------------|
| 🌸 生鮭    | 2切れ        |
| 塩コショウ   | 少々         |
| 玉ねぎ     | 1/4個       |
| 🍋 パプリカ  | 1/2個       |
| 🍋 レモン   | 薄切りにしたもの2枚 |
| バター     | 10g        |
| 🍋 乾燥パセリ | 少々         |

#### 【作り方】

- ①生鮭は塩コショウを両面にまぶす。
- ②玉ねぎ、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ③アルミホイルを大きめにカットする。
- ④真ん中に鮭、野菜、レモンをのせる。
- ⑤ホイルに隙間ができないように包む。
- ⑥フライパンに2cmくらい水を入れ、並べる。
- ⑦10分程度中火にかける。  
(途中様子を見ながら水を足す)
- ⑦お皿にとり、パセリを振り掛けたら完成。

★野菜はキャベツやブロッコリーにかえてもOK  
★食べる前にお好みでポン酢をかけてもgood!



### 手羽元のコラーゲンスープ

#### 【材料】2人分

|          |       |
|----------|-------|
| 大根       | 1/4本  |
| 🍋 キャベツ   | 30g   |
| 水        | 400ml |
| 🌸 手羽元    | 4本    |
| 酒        | 大さじ2  |
| 鶏ガラスープの素 | 大さじ4  |
| 塩コショウ    | 少々    |

#### 【作り方】

- ①大根、キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水をいれ、大根を中火にかける。
- ③沸騰したらキャベツを入れしんなりさせる。
- ④手羽元、酒を入れる。
- ⑤手羽元に軽く火が通たら鶏ガラスープの素を入れ弱火でひと煮たちさせる。
- ⑥塩コショウで味を調えて完成。

★あっさりとした味付けです。  
★ひと煮たちさせることで野菜に味がしみ込み美味しく仕上がります。

東急スポーツシステム株式会社 栄養士 小野 寛子

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹  
薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な  
宅配サービスをご利用ください！

