

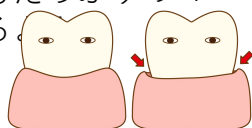
ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。  
今回はコラーゲンについてです。お肌のイメージが強いですが、実はお口にも欠かせないのです！

## 歯肉は タンパク・鉄・V C が作る！

### コラーゲンは歯肉を作る！ コラーゲンってなあに？

体をつくる細胞をつなぎ合わせ、肌のハリや骨・血管のしなやかさ、関節の動きの滑らかさなどを維持する役割を担うタンパク質。ほどけるとゼラチンになるよ！

歯肉はお口の中でもたっぷりのコラーゲンで出来ている。



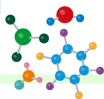
### コラーゲンの材料は？

【タンパク質】 【鉄】 【ビタミンC(V C)】 の3つの素から出来ています。

### コラーゲンを食べても意味がない？

体は吸収できる栄養の大きさが決まっています。なのでコラーゲンをそのまま食べてもそのまま吸収はできず、鉄やビタミンC、タンパク質はアミノ酸にまで分解してから吸収されます。

なので食べるべきは【タンパク質】 【鉄】 【ビタミンC】 の多い食品です！



### 3つのコラーゲンの素はどう摂ろう？

お口の中の健康には欠かせないコラーゲン。その材料となる3つのコラーゲンの素の【タンパク質】 【鉄】 【ビタミン】 は毎日摂りたいところ！どんな食材に含まれているのか見てみましょう。

#### タンパク質

豚肉、牛肉、鶏肉、卵、大豆、大豆製品etc.



#### 鉄

レバー(牛・豚・鶏)、魚介類、大豆製品、ほうれん草、小松菜、切干大根etc.



#### ビタミンC

ピーマン類、柑橘類、カブの葉、ブロッコリー、じゃがいも、キャベツetc.



お米も美味しいいっぱい食べて欲しいのですが、お肉や野菜をたっぷりと使ったおかずをしっかりと食べることが健康には重要になってきます！

ちなみにこの3つの素がギュギュっと詰まっているのがレバー！！

### レバーの簡単下ごしらえ

#### 材料

レバー  
牛乳or塩

#### やり方

- ①レバーの白い脂肪分を取り除き、適当にカット。
- ②水を入れたボウルに入れ一方向に20回かき混ぜて流水ですすぐ。これを3回行う。

#### 牛乳を使う方法

- ③ひたひたになるまで牛乳を入れて冷蔵庫で1,2時間

#### 塩を使う方法

- ③塩で優しく揉みこんだら冷蔵庫で20分

#### 栄養士の一言

実は私もレバー苦手なのですが、細かくしてトマト煮に入れたらおいしく食べられました！野菜も魚介も相性◎