

今月のテーマ グルコサミン

グルコサミンとは

グルコサミンはエビやカニなどの甲殻類の外殻を形成するキチン質という成分にもっとも多く含まれるアミノ糖の一種です。

人間の体内にも存在し、主に軟骨、靭帯、腱、爪、皮膚などを構成している成分です。とくに軟骨成分を形成するための基礎となる成分で、関節細胞の新陳代謝に重要な働きをしています。

しかし

年齢とともに体内で生成されるグルコサミンの量は減少していきます

骨と骨の間にクッションの役割をしているのが軟骨です。加齢や骨どうしの摩擦により軟骨はすり減ります。またグルコサミンが不足すると軟骨も減少していきますので、年齢とともに関節の動きがスムーズに行えなくなってしまう障害が現れ始めます。この症状はひどくなると変形関節症といわれ、さらに悪化すると歩行困難や自力で立つことができなくなることもあります。

変形関節症は急に症状が悪化して歩けなくなる訳ではなく、徐々に症状が進行していきます。



Hisamitsu腰痛オンラインより参照

そこで軟骨の主成分であるグルコサミンを補給することで痛みを軽減し、進行を阻止できるとみられることから、日頃からグルコサミンの補給が促されています。



グルコサミンはうなぎ、ふかひれ、干しエビ、山芋、おくら、牛、豚、鶏の軟骨、鶏の皮などの食品に含まれています。

しかし、グルコサミンの摂取量の目安は1日1000~1500mgと言われており、それだけの量を食事だけで摂取するのは困難ですので、サプリメントで補うと良いでしょう。

グルコサミンというと 関節痛に良いイメージが強いですが…

その他にも



美肌に欠かせない
コラーゲンや
コンドロイチンの
原料になるといわれており、
肌の保水力を回復、
向上させて肌に潤いを
与えます。

血管内の血液の
固まりを抑制し、
血液をサラサラにして
くれる働きがあります。
血流が促進されるので
冷え性の改善にも
良いとされています。

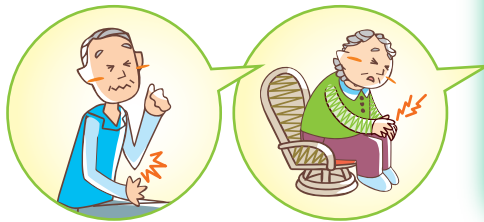
また、最近注目されているグルコサミンの効果として、がん細胞が分泌している「痩せる毒素」の働きを抑制し、がんによる衰弱を防ぐと考えられ、研究が進められています。

みやこ薬局がおすすめするサプリメント

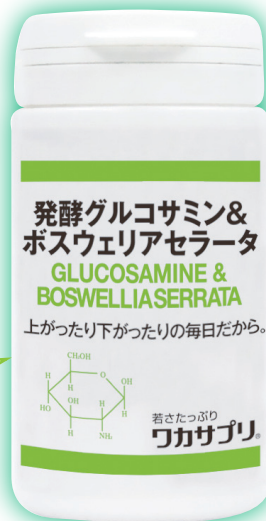
ワカサプリ 発酵グルコサミン&ボスウェリアセラータ

エビ・カニアレルギーの方にも安心

エビやカニの殻を原料に作られているグルコサミンのサプリメントですが、ワカサプリのグルコサミンは植物由来ですのでエビ・カニアレルギーの方でも安心してお使いいただけます。



関節が痛む方に



ボスウェリアセラータ配合

ボスウェリアセラータはカンラン科ボスウェリア属の植物で、古代より神聖な場で使われ、リラックス効果やシワの予防、関節痛の症状緩和などの効果が期待されます。

120粒 (約1ヶ月分) ¥4,980

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)

<http://www.miyako-ph.co.jp>