

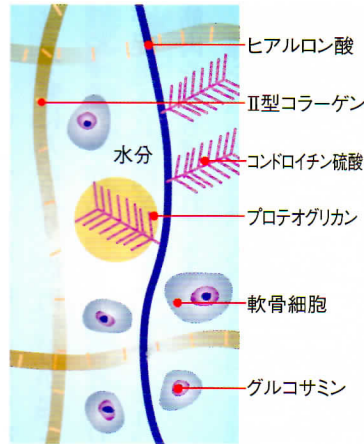
軟骨のすり減り、 炎症を防ぐグルコサミン、 コンドロイチン。

軟骨を構成する成分

軟骨は、約80%の水分と、プロテオグリカンやⅡ型コラーゲンといった軟骨基質と呼ばれる成分から構成されています。プロテオグリカンは、大量の水分を抱え込むヒアルロン酸やコンドロイチン硫酸にたんぱく質が結合したもので、グルコサミンから合成されます。

軟骨のすり減りを防ぐ グルコサミン

ブドウ糖とアミノ酸からつくられるグルコサミンは、軟骨基質のプロテオグリカンを合成するのに欠かせない成分。変形性膝関節症の患者がグルコサミンを継続摂取したところ、関節の隙間の狭まりを抑えることが判明。滑液を分泌する滑膜細胞と軟骨細胞にグルコサミンを加えると、グルコサミン量



に応じてヒアルロン酸産生量が高まる
ことが報告されています。また、グルコ
サミン摂取により、膝など関節に負担
のかかるスポーツ選手によく見られた
Ⅱ型コラーゲンの分解が抑えられたこ
とから、運動による軟骨損傷に対しても
有用性が高いと考えられています。

抗炎症作用で痛みを緩和

グルコサミン摂取により、炎症を悪化

軟骨成分
グルコサミン
コンドロイチン
Ⅱ型コラーゲン

させる好中球という白血球が活性化
し、炎症部位に集まるのをブロックす
ることも明らかに。このグルコサミン
による抗炎症作用・鎮痛作用は、鎮痛
剤に比べて作用が穏やかで、胃への負
担が少ないので、持続的に使用して良
い状態を保てます。

軟骨の分解を抑える コンドロイチン硫酸

コンドロイチン硫酸は、関節内の滑液
を保つスポンジのような役割を果た
し、関節がなめらかに動くために欠か
せない成分。グルコサミンとともに注
目されるのは、軟骨の主成分であるプ
ロテオグリカンの分解を抑える働き
もあるからです。加齢とともに合成
量が減少してしまうので、積極的に補
うことが大切です。

炎症緩和
ルテイン

軟骨の骨組みを形成する Ⅱ型コラーゲン

Ⅱ型コラーゲンは関節軟骨に含まれ
るもので、皮膚に存在するⅠ型とは異
なるもの。摂取により関節リウマチの
症状が改善されたという報告があり
ます。

関節の炎症を緩和する ルテイン

ルテインは、ほうれん草、ブロッコ
リー、ケールなど色の濃い野菜や果物
に含まれるカロテノイドの一種。炎症
を悪化させるプロスタグランジンE₂や
一酸化窒素の産生を抑える作用があ
り、関節の炎症を和らげる抗炎症作
用が判明しています。