

P-D-3

コラーゲンの経口摂取による美肌効果

Effect of the collagen on the skin in human

○安藤 千穂¹⁾，高塚 理之¹⁾，長尾 淳二¹⁾，山口 康代¹⁾，
久留戸真奈美²⁾，塩原みゆき²⁾

1) 小林製薬株式会社 中央研究所，2) 株式会社エフシージー総合研究所

A placebo-controlled, double-blind comparative study was conducted to examine the effects of collagen foods on adult females skin. Twenty-four females were divided into two groups. The test group was given 5 g powdery collagen extracted from pig skin for 8 weeks. The placebo group was given the same amount of placebo for 8 weeks. At 8 weeks after ingesting of the foods, the collagen group was tended to improve the skin condition by the test of self-reported and professional decision including imaging. In particular, the sebum excretion was significantly increased by the oral ingestion of the collagen.

【目的】

コラーゲンは肌の構成成分のひとつとしてその美肌効果が示されており，現在多くの食品や化粧品で使用されている。本研究では，一般女性モニターを対象に，食品コラーゲンの経口摂取が肌に与える影響について検証することを目的とした。

【方法】

被験者は健康成人女性 24 名とした。肌タイプは乾燥肌，たるみが気になる者をリクルート条件とし，12 名ずつコラーゲン摂取群とプラセボ群の 2 群に分けた。テスト 1 ヶ月前からサプリメントおよび漢方の摂取を禁じた。摂取開始日以降，それぞれ 1 日 1 包（1 包；5g）のサンプルを夕食後就寝までの間に，お茶やコーヒーなどの飲料に溶かし，飲料は全部飲みきるように指示した。食生活，スキンケア等は日常通りとし，特に制限等設けなかった。摂取期間は 8 週間とし，摂取開始 0 週，4 週，8 週および摂取終了 2 週目に肌測定，視診および触診，角層細胞採取，肌写真撮影，自己申告調査を実施した。

【結果】

コラーゲン摂取群は，プラセボ群に比べて，皮脂量が有意に増加し，モニター自身も「かさつき」，「かさかさ・すべすべ感」の改善を有意に自覚した。写真判定においても，有意に「かさつき」の改善が認められた。一方，体調は肌状態ほど変化が少なかった。その他，肌水分量，キメ・シワ係数，角質細胞状態は両群間に有意な差はなかった。

【結論】

コラーゲンの長期経口摂取により，プラセボ群に比べて，肌状態が良くなる傾向にあり，自己申告，写真を含めた美容専門家判定ともに，その美肌効果が示された。特に本品の摂取は，皮脂量を有意に増加させ，「かさつき」などの改善効果を体感させることが明らかになった。