

飲む点滴と呼ばれるボーン ブロススープの秘密

Tomo Akutsu
Japanese Cuisine Classes

ボーンブロススープとは

- 肉や魚を骨ごと煮込んだスープのこと
- タンパク質やミネラルなどの栄養素が消化の負担がなく摂れ、体にすーっと入っていく。旨味もある絶品スープのこと。

「骨の栄養」を煮出した各国のスープ

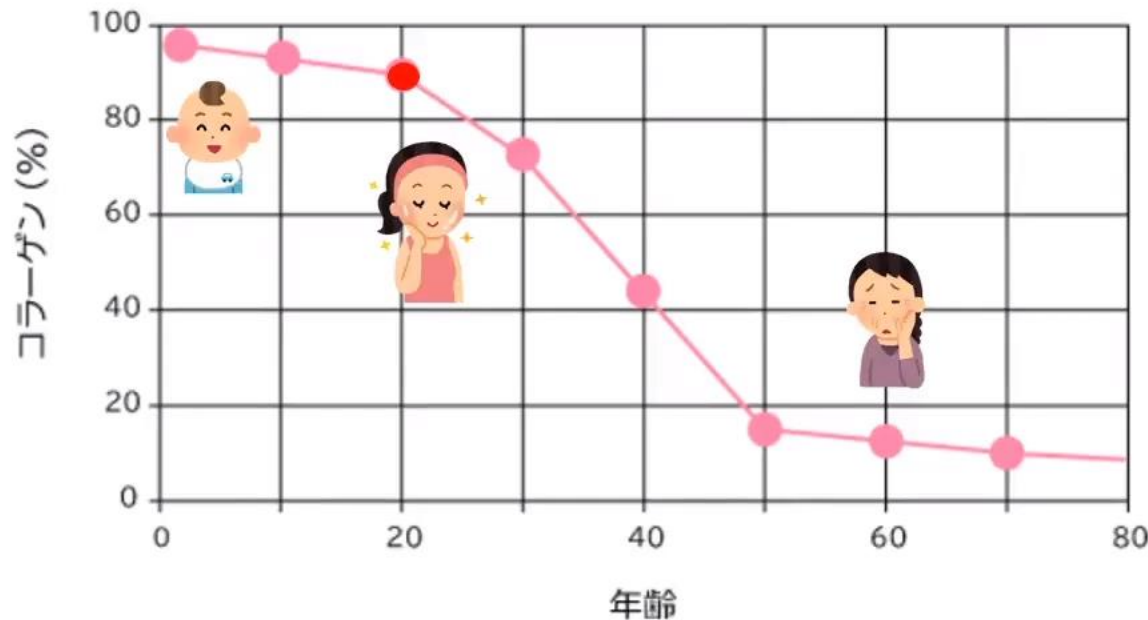


年齢によるコラーゲン量の変化

コラーゲン
皮膚が40%、骨や軟骨20%

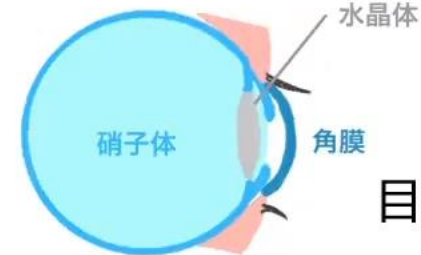
肌だけではない

加齢とともに減少するコラーゲンのグラフ



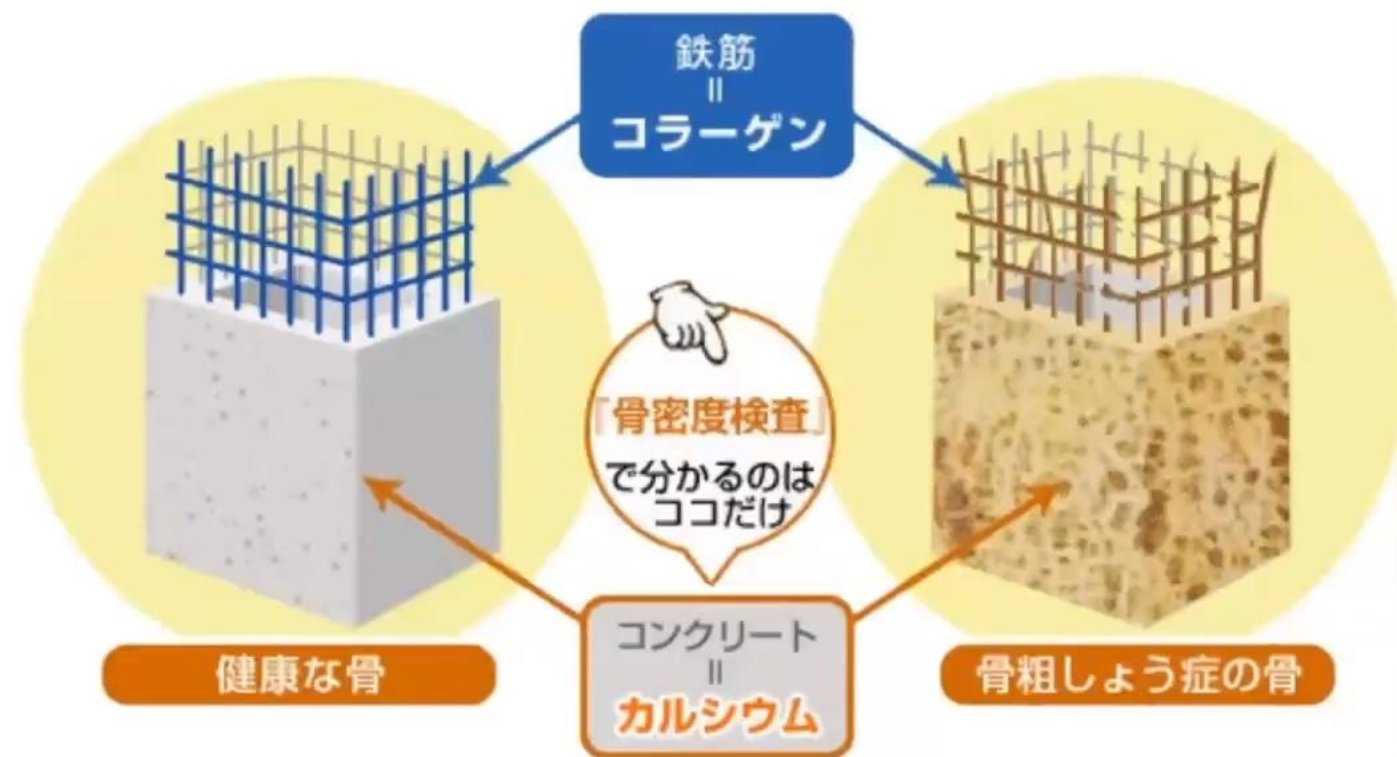
出典：journal of gerontology Vol37 No6,651-655(1982) より改変

エストロゲンの減少とほぼ一緒の動きをしている。



目の老化予防

骨密度とコラーゲン



鉄筋=コラーゲンは劣化する

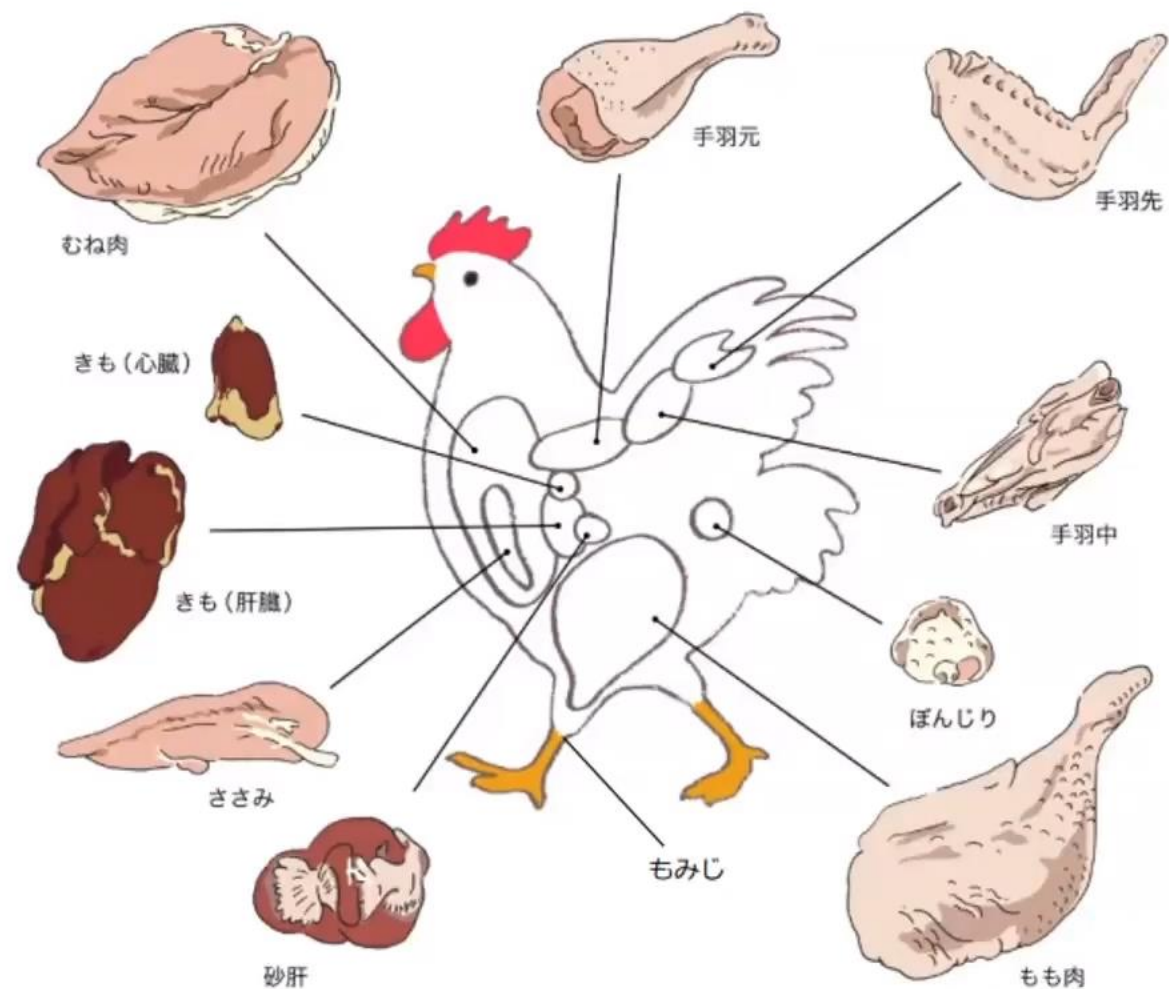
AGE(余分な糖分とたんぱく質がくっついてできた終末糖化産物)

性ホルモンの減少、加齢、糖尿病や腎不全、慢性閉塞性肺疾患、動脈硬化

ビタミンB6、B12や葉酸の不足などが原因とされてる

引用:<https://www.h-ortho.jp/blog/useful/1571/>(林整形外科医院)

コラーゲンが一番多いのは部位はどこ



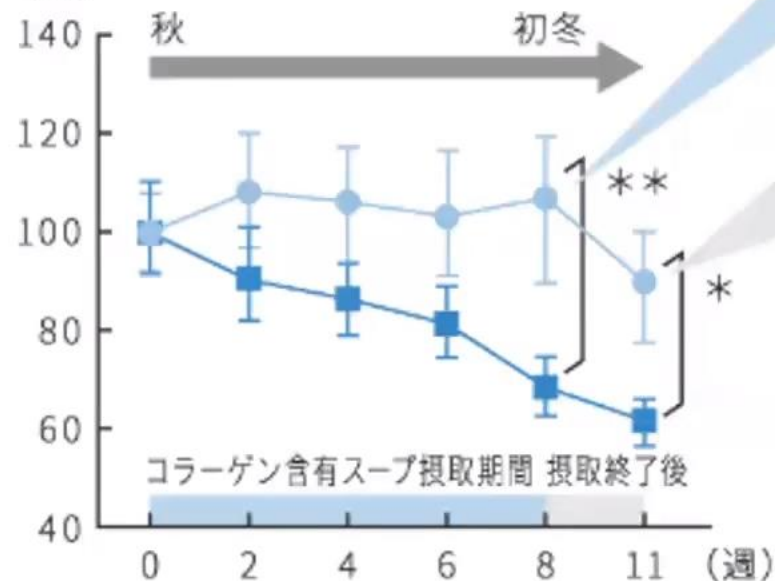
コラーゲン・ペプチドと肌の水分量

鶏コラーゲン1000mg含有スープ 1日1回摂取



マグカップ
1/3

肌水分量の
変化 (%)



コラーゲン含有スープ摂取期間中は、空気が乾燥する季節でも肌水分量は高レベルが保たれていました。

コラーゲン含有スープ摂取終了後は、肌水分量が低下する傾向が観察されました。

活性化のシグナル
は24hで消失

平均値 ± SE

* : $p < 0.05$

** : $p < 0.01$

● コラーゲン含有スープ摂取群

■ 対照群 (スープ非摂取群)

引用: 日本ハム(株)中央研究所 コラーゲンペプチド研究

ボーンブロススープの効能・効果

生姜を入れて煮込んだボーンブロス

- 生姜の酵素が特殊なトリペプチドを生む

1. 血圧の抑制
2. 認知症予防
3. うつ行動の改善



※酢やレモン(特にクエン酸)を入れると

マグネシウムとカルシウムが溶けだす。



ボーンブロスを続けることで得られる体験や特徴

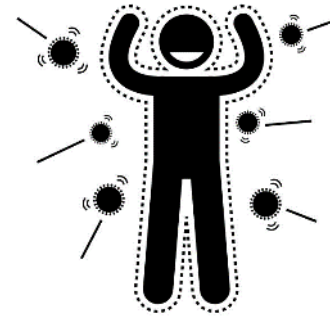
1.睡眠の質の向上

最近、よく眠れる（グリシン非必須アミノ酸による睡眠の質向上）



2.免疫力向上

そういえば、風邪引きにくくなった



3.腸の改善

何だか腸の調子が良くなった

【1ヶ月実験】

腸内フローラC → 腸内フローラ A

※酪酸菌が増加 酪酸菌の効果

→ 免疫力UP、血糖値の上昇を抑制、大腸がんの発生を抑える、
筋力アップ、ダイエット、脳疾患治療、ストレスの軽減



4.メンタルの向上および安定 ⇒ マインドの向上

最近、メンタルが安定してきた気がする

→ 低血糖/高血糖対策

→ 自立神経を整える

