

グルコサミンとN-アセチルグルコサミンの骨と肌への効果

試験方法

- 対象: 40～65歳の女性ボランティア58名(平均54.1±7.4歳)
- 評価群: グルコサミン(GlcN)群 20名、N-アセチルグルコサミン(NAG)群 19名、コントロール群 19名
- 摂取期間: 6ヶ月間
- 摂取方法: 1日2回朝夕食後に各群 750mgずつ経口摂取(コントロールはブドウ糖)。二重盲検試験
- 評価項目: 【骨粗鬆症検査】血液生化学的検査、DXA法(骨密度測定)、骨梁構造解析
【肌質測定】肌油水分測定、皮溝構造解析
- 評価時期: 摂取前、摂取3ヶ月後、摂取6ヶ月後

結果

グルコサミンは骨密度の上昇に、N-アセチルグルコサミンは骨質の改善に有用である可能性が示された。N-アセチルグルコサミンでは肌質の改善も認められた。(グルコサミンは肌水分量が上昇傾向)

	骨	肌
グルコサミン	BAP(骨型アルカリホスファターゼ) 13.4%上昇 大腿骨ワード三角部骨密度 1.8%上昇 (ともにP<0.05) 	水分量 上昇傾向
N-アセチルグルコサミン	骨梁構造 → 骨格面積 2.2%改善 骨格間隔 3.9%改善 	皮溝構造 → 皮溝面積 4.8%改善 皮溝間隔 1.9%改善

引用文献 香西雄介:グルコサミン研究 Vol.9 69-70 (2013)

まとめ



骨強度は骨密度と骨質、美肌は水分量と肌質の両方が健康であることが大切。
グルコサミンとN-アセチルグルコサミンを併用する事で、単独より、さらに良い効果が期待できる可能性が出てきた。