

からだの中から美肌づくりでキレイ！！

女性なら誰もが望む「美肌」。それは、外からのケアだけでは作り出せません。私たちの肌は、食べ物から栄養を蓄え日々新しく生まれ変わっています。潤いのある美肌を手に入れたいのなら、まずは3つのポイントをおさえましょう！

潤い美肌の3か条

その1

お肌が喜ぶ栄養素をとる

その2

腸内環境を整える

その3

十分な睡眠とストレスをためない生活

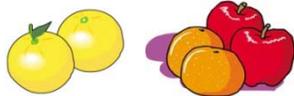


【お肌が喜ぶ栄養素】

美肌づくりには食事バランスが大切といいますが、肌をつくるために必要な栄養素を意識してとることも重要です。お肌が喜ぶ栄養素とは・・・？

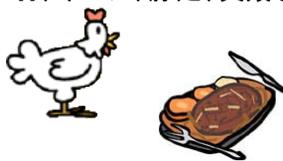
ビタミンC

抗酸化作用をもち、紫外線などのダメージから肌を守る。
野菜・果物・いも類など



コラーゲン

肌の構成成分でたんぱく質の一種。肌ハリや潤いを与える。
鶏手羽、牛スジ、豚足、貝類など



セラミド

外的から肌を守ったり、肌の水分を保ってキメを整える働きがある。
こんにやく・小麦・米など



【腸内環境を整える栄養素】

「肌は内臓を映す鏡」といわれるほど、腸内環境をあらわします。食べ物のカスなどの老廃物が体内に残っていると、むくみやくすみ、ニキビなどの肌荒れの原因になります。

食物繊維

腸内細菌バランスを整え、便秘の予防や改善に働く。
野菜・果物・海藻類など



オリゴ糖

腸内で善玉菌のエサとなり腸内環境を整える。
はちみつ、玉ねぎ、にんにくなど



食事とあわせて十分な睡眠とストレスをためない生活を心がけましょう！！

(監修：リンクアンドコミュニケーション)



春を元気に！ ★3月のポイント

■ 体をキレイに整える - 胃腸 -

腸の調子を整える食事

●腸に優しい栄養素

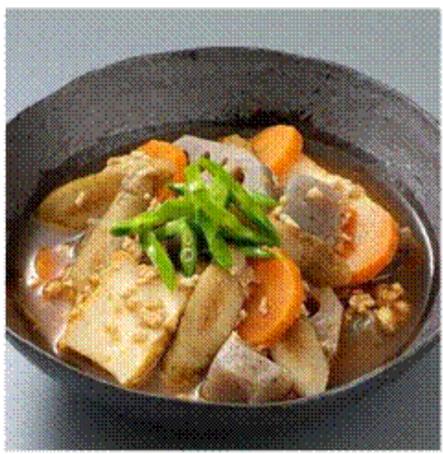
| 栄養素 | 効能 | 多く含まれる食品 |
|------|--------------------|------------------------|
| 食物繊維 | 腸内環境の改善に關与します | 野菜 果物 豆類 海藻 イモ類 乾物 |
| 乳酸菌 | 腸の働きを活発にし、有害菌を抑えます | ヨーグルト 味噌 納豆 漬物 などの発酵食品 |

●食事対策

多くの女性の悩みの種となっている『便秘』ですが、不規則な食生活やストレスなどちょっとしたことでも起こります。便秘を解消し、腸の調子を整えるためにも1日3食、特に朝食を食べる習慣をつけ、規則正しい食事をするようにしましょう。また、食物繊維は腸で水分を吸収し腸内で膨張するので、野菜や果物、海藻、豆類など食物繊維の多い食品も積極的に摂るようにしましょう。今回は食物繊維の多い食材を使用したレシピをご紹介します。

おすすめメニュー

お手軽根菜煮



221 Kcal

塩分 0.3g

調理時間 30分

★体に優しいポイント★
 1品で根菜を3種類も食べることが出来ます。
 根菜煮は食物繊維が豊富に含まれているので、
 お腹の調子が気になるときに取り入れてみましょう。
 生揚げを使うことで、鉄分とカルシウムもアップ
 します！

Point

体を整える

腸に優しい

胃に優しい

●材料 (2人分)

| | | |
|--------|-----|------------|
| ・鶏ひき肉 | ... | 60g |
| ・ごぼう | ... | 60g |
| ・れんこん | ... | 60g |
| ・にんじん | ... | 40g |
| ・こんにゃく | ... | 1/2枚 |
| ・生揚げ | ... | 1/2枚 (50g) |
| ・植物油 | ... | 大1/2 |
| ・絹さや | ... | 20g |

(A) 酒 ... 80cc 水 ... 80cc
 昆布茶 ... 小1/6 砂糖 ... 小2
 みりん ... 大1 トマトビュレ ... 大1/2

●作り方

- ①ごぼうは洗って3mm厚さの斜め切り、れんこんと人参は洗って3mm厚さの輪切りにする。
- ②こんにゃくは一口大にちぎって下茹で、生揚げも一口大に切って熱湯で油抜き、絹さやは筋を取ってゆで、斜めに2~3等分にする。
- ③Aを合わせて鍋に入れて、ひと煮立ちさせておく。
- ④フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め色が変わったらごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃくの順に入れて炒める。
- ⑤全体に油がまわったら耐熱のボウルに3と4を合わせ入れ、生揚げも入れる。電子レンジ(500W)で約15分加熱する。
- ⑥仕上げに絹さやを散らす。

(出典元:「調理力で健康!プロジェクト」(http://chouniryoku.jp/) リンクアンドコミュニケーション)

copyright © ITOKU CO.,LTD. all rights reserved.

春を元気に！ ★3月のポイント

■ 体をキレイに整える — 美肌 —

肌の調子を整える食事

●お肌に嬉しい栄養素

| 栄養素 | 効能 | 多く含まれる食品 |
|--------|------------------|-------------------------------|
| ビタミンC | コラーゲンの生成を助けます | 菜の花 赤ピーマン ブロッコリー オレンジ キウイ いちご |
| ビタミンB2 | 皮膚や髪の毛などの再生に働きます | レバー 牛乳 納豆 |
| ビタミンB6 | 肌荒れや湿疹を防ぎます | バナナ さつまいも レバー かつお まぐろ |
| ビタミンA | 皮膚や粘膜を健康に保ちます | にんじん かぼちゃ レバー 卵 牛乳 チーズ |
| ビタミンE | 末梢血管を広げて血行を良くします | かぼちゃ アーモンド キングサーモン うなぎ |

●食事対策

健康で美しい肌を保つためには、まず体が健康であるということが大切です。栄養バランスの良い食事を規則正しいリズムでとることが美肌の道への一歩です。特にビタミンB群やビタミンA・C・Eは上の表のように、お肌を健康に保つのに必要な栄養素です。今回は、コラーゲンの生成に関与するビタミンCが多いレシピをご紹介します。

おすすめメニュー

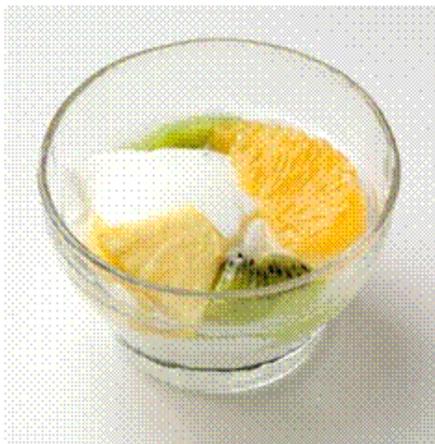
フルーツ杏仁豆腐

Point

体を整える

肌に嬉しい

簡単デザート



84
Kcal

塩分
0.1g

調理
時間
25分

●材料 (2人分)

| | | |
|-------------|---|--------|
| ・牛乳 | … | 1/2カップ |
| ・粉寒天 | … | 1g |
| ・水 | … | 1/2カップ |
| ・砂糖 | … | 大1 |
| ・アーモンドエッセンス | … | 少々 |
| (シロップ) | | |
| 水 | … | 1/4カップ |
| レモン汁 | … | 小1 |
| (フルーツ) | | |
| オレンジ | … | 1/10個 |
| パイナップル | … | 2切れ |
| キウイフルーツ | … | 1/4個 |

●作り方

①シロップを作る。鍋に砂糖、水を入れ煮沸かし、冷ましてからレモン汁を温める。

②鍋に水、粉寒天を入れ火にかけ、よくかき混ぜながら沸騰直後弱火で2分煮沸かす。

③②へ砂糖、牛乳を加え更に一煮立ちさせ、アーモンドエッセンスを加えて冷ます。小さめのタッパーに入れ、冷やし固める。

④フルーツは、皮をむき食べやすい大きさに切る。

⑤食べやすい大きさに切った杏仁豆腐とフルーツを器に盛り、シロップをかける。

★体に優しいポイント★

果物にはビタミンCが豊富に含まれているので、紫外線が気になり始める季節にぴったりです。

牛乳にはカルシウム、寒天には食物繊維が豊富に含まれます。

春を元気に！ ★3月のポイント

■ 花粉症対策

花粉症対策の食事

●花粉症対策の栄養

| 栄養素 | 効能 |
|---------|----------------------|
| ビタミンB6 | 免疫機能を整えます |
| ビタミンC | アレルギー症状を抑えます |
| IPA・DHA | 免疫機能を正常にします |
| 乳酸菌 | 免疫力を高めます |
| カテキン | 体内で発生するアレルギー物質を調整します |

多く含まれる食品

| |
|----------------------------------|
| レバー、鶏ささみ、鯉、鮪、鮭、サンマ、サバ、バナナ、さつま芋 |
| 菜の花、パプリカ、なばな、芽キャベツ、ブロッコリー、柿、はっさく |
| うなぎ、まぐろ(トロ)、ぶり、サバ、サンマ |
| ヨーグルト、チーズ、味噌、 |
| 緑茶、抹茶加工食品 |

●食事対策

花粉症を完全に治すのは難しいですが、食事対策で症状を軽減させる事は可能です。たんぱく質をとり過ぎると、アレルギー物質への反応も過敏になり、アレルギー反応も過剰になるのでとり過ぎには注意をしましょう。今回ご紹介するレシピには症状を軽減させる乳酸菌とビタミンCが豊富な食材を使用しています。

おすすめメニュー

いちごムース

Point

花粉対策

旬を楽しむ

簡単デザート



126
Kcal

塩分
0.1g

調理
時間
25分

●材料 (2人分)

| | | |
|-----------|-----|--------|
| ・粉ゼラチン | ... | 小1 |
| ・水 | ... | 大1 |
| ・いちご | ... | 100g |
| ・レモン汁 | ... | 小1 |
| ・牛乳 | ... | 1/4カップ |
| ・砂糖 | ... | 30g |
| ・ヨーグルト | ... | 1/4カップ |
| ・卵白(6分立て) | ... | 1/2個 |
| ・いちご | ... | 4個 |

●作り方

- ①粉ゼラチンは水に戻り入れてふやかす。
- ②いちごはヘタを取り、半分に切りレモン汁を混ぜ合わせミキサーにかける。
- ③鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖がとけたら火からおろし、余熱で1を溶かす。
- ④3をボウルにあげ、氷水に当てて冷やし、とろみが出てきたらヨーグルトを混ぜ、6分立てにした卵白を加えさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤水に濡らしたゼリー型に、4を流し入れ冷やし固める。型からはずし器に盛り、細かく切ったいちごを回りにちらす。

★体に優しいポイント★

ヨーグルトには花粉症に有効とされている乳酸菌が含まれています。
またいちごに含まれるビタミンCはアレルギー症状の抑制にもつながります。