

土屋薬局 にこにこ だより

美肌

「肌は内臓の鏡」と言われ、バランスの悪い食生活や不規則な生活で内臓が弱ったり血行が悪くなると、その不調はすぐに肌に現れてきます。美肌のためには、バランスの良い食生活と規則正しい生活習慣が大切。毎日の食事を見直して、美しいお肌のための体内環境づくりを心がけましょう。

★美しい肌を作るために大切なこと★

1. 腸内環境を整える

健康的で美しい肌を作るためには、腸の中を綺麗にすることが大切です。まずは体の中の大掃除をするための食事をしていきましょう。

★腸内環境を整える乳酸菌や発酵食品を定期的に摂る

★便通を促す食物繊維をたっぷり摂る

★適度な運動と良質な睡眠で規則正しい生活をする

排便がスムーズにいかず、体の中に老廃物が溜まった状態では免疫力が落ち、新陳代謝も悪くなり、良質な栄養も十分に吸収することができません。

「肌の美しさ」は「腸の美しさ」から！！

2. 豊富な栄養で健康的な美肌へ

●タンパク質●

肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質は、体のすべての細胞をつくる上で欠かすことができません。タンパク質が不足していると、お肌に限らず筋肉や髪、爪などを健康的に維持することができなくなってしまいます。毎食必ず1品はタンパク質を含むレシピを摂り入れましょう。

●コラーゲン●

張りや弾力のある肌を保つには、コラーゲンが大切。コラーゲンを多く含むとされる食べ物は、鶏皮、手羽先、牛筋、すっぽん、フカヒレなどです。コラーゲンは水と加熱すると溶け出す性質がありますので、煮物などはその煮汁にコラーゲンが浸み出しています。ゼラチンはコラーゲンを高温で変性させたものなので、ゼラチンを使ったものもコラーゲンの摂取に有効です。特に上に記載した食品はコレステロール含有量が高い食品なので、コレステロールの数値が高い方にもゼラチンでの補給はお勧めです。

●ビタミンC●

ビタミンCはメラニン色素の生成や、コラーゲンの合成に必要であり、美肌のためには欠かせない成分です。野菜や果物に多く含まれ、代表的なものとしてレモンやアセロラ、キウイフルーツやゆず、赤ピーマンやパセリ、ブロッコリーなどが挙げられます。また、ビタミンCは水溶性で時間が経つと体外に排出されてしまいますので、一度に摂取するのではなくこまめに補給するようにしましょう。

●ビタミンE●

ビタミンEは「若返りのビタミン」と言われており、強い抗酸化作用を持つ他に、メラニンの排出を助けてくれたり、新陳代謝を高めてくれる効果があるとされ、美肌には欠かせない成分です。ビタミンEは油と一緒に摂取すると吸収が良くなります。多く含まれている食べ物は、アボカド、納豆、ごま、ウナギ、かぼちゃ、アーモンドです。



美肌を作る簡単お手軽レシピ



<牛肉と温野菜のゆずこしょう風味>★ゆずこしょうでさっぱり♪

1人前 343kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.5g 炭水化物 19.0g カリウム 786 mg
亜鉛 4.5 mg ビタミンC 24 mg 食物繊維 3.1g 食塩 1.1

g

材料 2人分

- | | | | |
|----------|-------------|----------|-------|
| ・牛もも肉 | 200g | ・さつまいも | 80g |
| ・塩 | 小さじ 1/3 | ・しめじ | 60g |
| ・粗びき黒胡椒 | 少々 | ・万能ねぎ | 10g |
| ・オリーブオイル | 大さじ 1 | ・ぽん酢しょうゆ | 大さじ 1 |
| ・かぶ | 1/2 個 (60g) | ・ゆずこしょう | 小さじ 1 |
| ・人参 | 1/4 本 (40g) | | |

作り方

- ① かぶは葉を残して4等分に、人参は皮をむいてスティック状に、さつまいもは7~8mmの厚さに切る。しめじは小房にし、万能ねぎは5~6cmの長さに切る。
- ② 蒸気の上だった蒸し器でかぶ、人参、さつまいもを約5分蒸し、しめじ、万能ねぎを加えて約1分蒸す。
- ③ 牛肉は一口大に切ったら塩、粗びき黒胡椒をふり、オリーブオイルを熱したフライパンで強火で焼き、焼き目が付いたら裏返し、裏面も同様に焼く。
- ④ 皿に②と③を盛り合わせ、ぽん酢しょうゆとゆずこしょうを添えたら出来上がり♪

★低脂肪の牛もも肉と、油不使用の温野菜でカロリーを抑えることができます！

★牛肉で良質たんぱく質、野菜でビタミン・ミネラル類が補える一皿です♪



<お肌ぷるぷる鶏の美肌鍋>★うまみとコラーゲンがたっぷり♪

1人前 250kcal たんぱく質 12.9g 脂質 12g 炭水化物 14.9g カリウム 721 mg
ビタミンC 36 mg コレステロール 57 mg 食物繊維 4.4g 食塩 1.5g

材料 4人分

- | | | | |
|-------------|--------------|---------|-------|
| ・鶏もも肉 (骨付き) | 420g | ・酒 | 120ml |
| ・大根 | 1/2 本 (450g) | ・薄口しょうゆ | 大さじ 2 |
| ・人参 | 1 本 (140g) | ・塩 | 少々 |
| ・長ネギ | 1 本 (180g) | ・ゆずこしょう | 適量 |
| ・水菜 | 1 束 (120g) | ・粗びき黒胡椒 | 少々 |
| ・水 | 1200ml | ・しょうが | 15g |

作り方

- ① 長ネギは白い部分と青い部分に分け、お好みの大きさに斜め切りにする。しょうがは薄く切る。鍋に水、長ネギ (青い部分)、しょうが、鶏肉を入れて火にかけて、アクと脂を取りながら茹でる。
 - ② 人参と大根は適度な長さに切って皮をむき、スライサー等で縦に薄切りにする。水菜は洗って食べやすい長さに切る。
 - ③ ①のスープをこして鍋に入れる。鶏肉を戻し、火にかけて煮立ったら酒、薄口しょうゆ、塩を加える。
 - ④ ③に大根、人参、長ネギ (白い部分) を加えて全体がしんなりしたら、水菜を加え、火を止める。お好みでゆずこしょうを添えたり、粗びき黒胡椒をふりかけていただく♪
- ★鶏肉の皮や骨の周りにはコラーゲンが多く含まれ、肌の新陳代謝を促進してくれます♪



< 土屋薬品株式会社 管理栄養士 小林愛里 >