



紫外線による肌の老化

- しみ
- シワ
- 乾燥

撃退!!

<お肌によい栄養素>

ビタミンC

メラニンの生成を抑えてくれる
(いちご、キウイフルーツ、ブロッコリーなど)

-カロテン

抗酸化作用により、有害な活性酸素を除去してくれる(人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜)

カテキン

活性酸素を抑えてくれる(緑茶など)

紫外線は暖くなる春頃から強くなってきます。

紫外線による肌の老化を防ぐために日ごろから肌に効く栄養素を豊富に含む食材を摂り、体の内側からもケアしましょう!

紫外線対策メニューの一例



ブロッコリーの Pasta

【材料と分量】

- ブロッコリー 1/2 株
- Pasta 90g
- にんにく 1/4 片
- アンチョビペースト 小さじ1
- オリーブオイル 大さじ1
- とうがらし 1本
- 塩 小さじ 1/4
- こしょう 少々

【作り方】

- ・ ブロッコリーを小さめの一口大に切る。
- ・ 鍋にたっぷり湯をわかし、Pasta、ブロッコリーをゆでる。
- ・ ブロッコリーは5分ほどで湯からあげる。
- ・ フライパンにオリーブオイル、にんにく、とうがらしを入れ弱火で香りを出す。
- ・ アンチョビペースト、ブロッコリーを加えてブロッコリーの表面が崩れかける程度に炒め、塩、こしょうで味をつける。
- ・ Pastaとからめて皿に盛る。

アイスグリーンティ

【材料と分量】

- 緑茶 大さじ1
- 蜂蜜 小さじ1

【作り方】

- ・ 緑茶を濃い目に煎れ、蜂蜜をとかす
- ・ 氷をぎっしり入れたグラスに注ぎ入れる

いちご

3粒

カラーピーマンと人参のポタージュ

【材料と分量】

- 人参 1/2 本
- 黄ピーマン 1/2 個
- 玉ねぎ 1/8 個
- オリーブオイル 小さじ1
- 牛乳 50cc
- 塩、こしょう 少々
- 固形コンソメ 1/2 個

【作り方】

- ・ にんじん、ピーマン、玉ねぎは全て細かくきざむ。
- ・ 鍋にオリーブオイルを熱し、野菜を入れて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ・ 水をひたひたに入れ、コンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ・ あら熱をとってミキサーにかける。
- ・ 鍋に戻して牛乳を加えてあたため、塩コショウで味をととのえる。

ビタミンA, C, E、カロテンが豊富な緑黄色野菜をたっぷり摂れます。
緑茶のカテキンには抗酸化作用があります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
681kcal	20.9g	23.7g	95.0g	2.8g