

夏に強い紫外線を受けたお肌のお手入れは、外側からだけでなく内側からもしっかりすることがポイントです。毎日の食事から、お肌を整える働きのある栄養を補給して、キレイなお肌づくりをしましょう。

● **決め手はエース！(A・C・E)**

★**ビタミンA** …皮膚の新陳代謝を促進し、弾力や潤いを保ちます。不足すると乾燥肌の原因に！

【ビタミンAを多く含む食品：カボチャ、小松菜、ニラ、人参、ホウレン草など】



★**ビタミンC** …お肌のみずみずしさを保ち、メラニンの沈着を防ぎ、しみ・そばかすを薄くする作用があります。またコラーゲンの合成も促し、美容には欠かせません。ビタミンEの働きを高めるので、一緒に摂る事でさらに美肌効果を高めます。



【ビタミンCを多く含む食品：レモン、キウイ、イチゴ、ブロッコリー、トマト、キャベツなど】

★**ビタミンE** …血行をよくし、小じわやしみといった皮膚の老化を防いでくれます。

【ビタミンEを多く含む食品：ごま、ピーナッツ、うなぎ、アボガトなど】



● **その他、美肌食のポイント！**

★皮膚を作る**良質なたんぱく質**をとりましょう。

★脂っこい物や甘い物のとり過ぎには気をつけましょう。

★便秘予防に野菜、きのこ、海藻など**食物繊維**をとりましょう。

★**バランスの良い食事**をこころがけましょう！

## ～美白のためのレシピ～



### マグロステーキ アボガドディップ

【材料と分量】  
まぐろ(刺身用) 1/2 冊 (70g)  
塩 少々  
コショウ 少々  
オリーブオイル 小さじ1  
アボカド 2/3 個  
マヨネーズ 大さじ 1/2  
醤油 少々  
玉ねぎ 1/6 個  
ドライパセリ 少々

【作り方】

- ・ まぐろに塩・コショウをする
- ・ フライパンにオリーブオイルをしき、まぐろの表面を軽く焼く
- ・ アボカドは食べやすいさいの目きりにする
- ・ アボカドにマヨネーズと醤油を入れ混ぜる
- ・ 玉ねぎをスライスする
- ・ 焼いたまぐろを食べやすい大きさに切り盛り付ける

### 人参ご飯

【材料と分量】  
米 1/2 カップ  
人参(すりおろし) 1/6 本

- ・ 人参をすりおろす
- ・ 米を洗い・すりおろした人参を入れる
- ・ 水を 1/2 カップの分量に合わせて炊く

### 切干大根のサラダ レモンドレッシング

【材料と分量】  
切干大根(戻す前) 5g  
えのきだけ 1/10 房  
人参 1/6 本  
きゅうり 1/4 本  
サラダ油 小さじ1  
A 酢 小さじ 1/2  
レモン汁 小さじ 1/2  
塩 少々

【作り方】

- ・ 切干大根をもどす
- ・ えのきは横半分にきる
- ・ 人参・きゅうりは千切りにする
- ・ フライパンにサラダ油をしき、切干大根・人参・えのきだけを炒める
- ・ 火が通ったらきゅうりを入れ、火を止める
- ・ Aの調味料を合わせる(食べる時かける)

### キウイフルーツ

1/2 個

☆切干大根とレモンを一緒にとることで、腸から美肌効果を発揮します

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
560kcal	22.1g	22.3g	1.2g