

冬の大敵！乾燥肌を食事で予防

いよいよ冬到来ですね。この季節、乾燥肌に悩まされる方も多いと思います。乾燥肌は、肌のいちばん表面にある「角質層」の水分や油分が不足している状態。さまざまな原因が考えられますが、食生活の乱れもその一つとされています。食事で乾燥肌を予防するには、肌をつくるもととなる栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

例えば、こんな栄養素を！

※ 食事制限の必要な方は

主治医や栄養士の指示に従ってください

1 たんぱく質

不足すると、角質細胞の生まれ変わりが正常に行われず、ターンオーバーが乱れる原因になってしまいます。

[多く含む食品]
魚類・肉の赤身・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品

2 ビタミンA

新陳代謝を促進し、皮膚や粘膜を正常に保ちます。脂溶性のため、炒め物など油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

[多く含む食品]
レバー・緑黄色野菜・うなぎ・卵黄・乳製品

※過剰摂取は避けてください

3 ビタミンB2

細胞の新陳代謝を促し、皮膚、髪、爪の健康維持に必要な栄養素。不足すると、口角炎など口周りに症状が出ることも。

[多く含む食品]
レバー・卵・チーズ・魚類

4 ビタミンC

抗酸化作用により活性酸素から皮膚を守ったり、コラーゲンの生成を促進したりする働きがあります。

[多く含む食品]
果実類・いも類・緑黄色野菜

手軽に乾燥肌知らず

旬の**ほうれん草**を使った
緑黄色野菜とナッツの
味噌和え



材料(4人分)

ほうれん草	1束
かぼちゃ	150g
ひじき (水で戻したもの)	50g
お好きなナッツ	40g
味噌	小さじ1.5
砂糖	小さじ1
昆布茶	少々

作り方

- 1 ほうれん草を茹で、4～5cmほどに切る。ナッツを小さく刻む。
- 2 かぼちゃは5cmほどの長さに薄く切る。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで600Wで5分加熱する。
- 3 すべての材料をボウルに入れ、混ぜ合わせたら完成。