

平成 19年 10月 23日

肌や髪にいい食事

今日のメニュー



青菜のアーモンド和え

牛肉とそぎ切り野菜の煮物

ごはん

きのこの当座煮

チキンスープ

👉 ポイント

髪のためには、亜鉛をとることが重要。今回は、牛肉やアーモンドなどで亜鉛が摂取できるように使用しました。また、お肌のためには、コラーゲンです！鶏がらで、じっくりコトコトとスープをとり、コラーゲンを煮出しました。最近、腸の状態が肌を左右することも報告されています。整腸作用を期待して緑黄色野菜やきのこ類を中心に食物繊維をとれるように工夫しました。

❤️ 感想

・きのこ類を小鉢でこんなに食べることがないのでびっくりしました。でも、エネルギーが低いのでたくさん食べても安心です。

(60歳代 女性)

・鶏がらから、スープをとったのが初めてでした。意外と簡単に安価でできることに驚きました。コラーゲンをとるのもってこいだと思いました。大量に鶏がらからスープをとっておいて少量ずつ冷凍しておくと思いました。

(40歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)