

平成20年9月24日

夏の衰えた肌を回復させる食事

今日のメニュー



ポイント

お肌の健康のため大切なビタミンは、ビタミンB群です。特に、肌荒れに大切なのはビタミンB2です。その他、ナイアシンは血流を良くし、老廃物を流し、肌のくすみを予防します。また、ピオチン（ビタミンB7）は、肌のつやを保ったりするのに有効です。これらビタミンB群をバランス良く含む食品は、豚肉です。

また、水菜ポリフェノールという水菜に含まれる抗酸化物質は、肌の炎症などの修復作業を、肌の細胞に直接働きます。

今回は、豚のひき肉と水菜を使って、餃子を作りました。

感想

- 水菜に美肌効果があるなんて知りませんでした。餃子に入れるとすごくおいしかったです。（30歳代女性）
- もろへいやの使い方がいまいち分からなかったけど、ツナと和えるとくせもなく食べられるので子どもでも食べれるなぁと思いました。（40歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）