

平成22年9月8日

美肌効果！夏の肌の疲れを取る食事

今日のメニュー



👉 ポイント

夏も終わり秋の気配を感じる季節です。夏の暑さや紫外線で、体だけでなく、肌にも疲れが溜まっています。今回は肌を元気にする食事をご紹介します。

肌の構成物質は、たんぱく質。食事でもたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。サーモンや豆腐、鶏肉など質のいいたんぱく質を含む食材を使いましょう。

鶏肉の皮にはコラーゲン（美肌成分）がたっぷり含まれています。ビタミンCや鉄分と一緒に摂ると、より吸収率がアップします。「コラーゲンたっぷりスープ」には鶏肉と、鉄分を含む小松菜、ビタミンCを含む冬瓜やにんじんを入れました。風味付けのしょうがには血行促進作用があり、肌の血色がよくなります。

美肌・美白効果を持つイソフラボン、大豆製品に含まれています。今回はビタミンや繊維が豊富な野菜と合わせてサラダにしてみました。

肌の美しさは、体の内側からでてくるものです。いろいろな食材をバランスよく食べることが美肌の秘訣です。サプリメントや高価格なスキンケア商品よりも、栄養バランスのよい食事を摂ることが美肌への近道かもしれませんね。

♥ 感想

・「コラーゲンたっぷりスープ」の名に惹かれ参加しました。野菜や鶏肉の味がよくでていておいしかったです。スープにすると溶け出ているエキスまで残さず飲めるのでいいですね。

（40歳代女性）

美肌といえば、果物と野菜とと思っていましたが、きちんと動物性たんぱく質も摂る事が大切なんですね。たんぱく質や脂質にもいろいろな種類があり、きちんと選んで食べていこうと思います。

（50歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）