

平成26年9月3日

紫外線で疲れた肌に優しい食事

今日のメニュー



ポイント

今の時期は夏の紫外線により、肌もたくさんのダメージを受けています。そのままにすると肌トラブルの原因になりがちです。今回はそんなダメージを受けた肌に優しいメニューをご紹介します。

紫外線の影響として有名なのが、シミ、しわの要因になることです。紫外線が肌に当たるとメラニンや活性酸素がつくられ、それらが色素沈着を起こしたり、細胞を老化させたりします。

ビタミンCや、大豆製品に多いイソフラボンがメラニンの生成を抑制する働きがあります。『きのこ野菜たっぷりの豆乳スープ』では豆乳とコンソメと一緒に煮て、あっさりしたシチュー風味に仕上げました。ビタミンCはビタミンEと一緒に摂ると、更に効果が高まります。しかし加熱などに弱く、水溶性で体内でもよく消費される為、夏の間はサプリメントで補うこともおすすめです。

活性酸素の除去にも抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eなどが有効で、これらはACEとも呼ばれています。色の濃い食材に多く含まれており、今回は鮭、パプリカ、アスパラ、茄子、トマト、人参、かぼちゃ、いちじくなど、多種類の色鮮やかな食材を使用しました。

シミやしわなど、肌のトラブルを防ぐには食事も大切です。普段の料理でも、カラフルな食材を意識してみてください。

感想

・豆乳スープが美味しかったです。シチューのようでありながら、市販のルーを使うより脂質を抑えられるのがいいですね。
(50歳代 男性)

・肌の老化はとても気になるので、教えていただいた栄養素を意識してみます。色で考えて食べるというのは簡単で覚えやすいので、実践してみようと思います。
(50歳代 女性)

