

2024年6月12日

夏への準備
体の内側から肌を守ろう

お豆腐のホットク

旬野菜のビビンバ



彩りチョレギサラダ

わかめとごまの
韓国スープ

♥ ポイント

肌にシミやしわを引き起こす原因となるのが、『活性酸素』です。活性酸素は、私たちが呼吸で取り入れた酸素の一部が変化し、とても反応性の高い酸素のことです。活性酸素は免疫機能に関する重要な役割を担っていますが、増えすぎると、私たち自身の細胞にダメージを与えてしまいます。肌の場合、細胞へのダメージがシミ、しわ、たるみなどの原因になると考えられています。

過剰な活性酸素を作り出す原因の一つが紫外線です。強い紫外線を長時間浴びると、活性酸素が作られ、細胞にダメージを与えてしまいます。そこで大切なのが、活性酸素を分解する働きのある成分、そして皮膚の新陳代謝を促す働きのある成分を食事から摂り入れることです。

～活性酸素を分解する栄養素～

ビタミンA（カロテン類）：レバー、緑黄色野菜、海藻など

ビタミンC：野菜、果物、いも類など

ビタミンE：植物油、ナッツ類、緑黄色野菜、魚介類など

～皮膚の新陳代謝を促す栄養素～

ビタミンB2：レバー、卵、大豆製品、ナッツ類、青菜類

これらの食品を積極的に取り入れて、食事でも体の内側から肌を守りましょう。

♥ 感想

- お豆腐のホットクは外側がカリカリでおいしかった。
家でも作ろうと思う。（50歳代女性）
- ビビンバは色鮮やかで見た目がきれいだった。
食べやすくて体にスッと入ってきた。
（60歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）