



特集！！食事で乾燥肌対策

湿度が低くなり、空気が乾燥する秋から冬の季節には、肌から水分が蒸発しやすい環境に置かれ、乾燥肌を起こしやすくなります。乾燥肌とは、皮膚の一番外側の角質層の水分が少なくなったり、皮脂の分泌が少なくなることから、皮膚の表面が乾燥した状態になることをいいます。

肌の乾燥を防ぐには、バランスのよい食生活を基本に、角質層からの水分蒸発を防いで肌を潤す栄養成分をしっかりとることが大切です。

◎乾燥肌に効果的な栄養素

・ビタミンA（レチノール・カロテン）

皮膚や粘膜の潤いを維持し、新陳代謝を促す働きを持っているビタミン。油と一緒にとると吸収されやすくなります。

食品例：レバー、乳製品、卵、うなぎ、アナゴ、緑黄色野菜など



・脂質

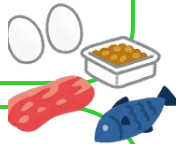
エネルギー源になると同時に細胞の膜や血管を作る働きをもっており、不足すると皮膚が弱くなり、カサツキの原因となってしまいます。肉や卵、乳製品など動物性食品に含まれる飽和脂肪酸と植物油やごま、ナッツ類などの植物性食品や魚に含まれる不飽和脂肪酸があります。



・たんぱく質

皮膚の角質細胞の形成材料のひとつであり、皮膚のバリア機能を守るためには良質なたんぱく質が必要です。

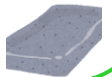
食品例：肉類、魚類、卵、大豆、大豆製品、乳製品など



・セラミド

皮膚の角質層に存在する細胞間脂質の一種で、皮膚を外部刺激から守り水分を保持する働きがあります。セラミド配合の化粧品もありますが、セラミドを含む食品で内側から摂取することも効果的です。

食品例：こんにゃく芋に豊富に含まれ、生芋から作られたこんにゃくがよい、黒豆、ひじき、黒ごま、ほうれん草、牛乳など



おすすめメニュー

◇さばのトマト煮◇

1人分 136kcal

〈材料・4人分〉

さば 4切(160g)
ホールトマト 320g
玉ねぎ 80g
しめじ 40g
ピーマン 80g
にんにく 1片
ソウルフレーズ 5g
砂糖 小さじ1
塩こしょう 少々
油適宜

- ① 鍋に油を熱し、塩こしょうしたさばの両面を焼き、かるく火を通します。
- ② さばを一旦取り出し、弱火でにんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎ、ピーマン、しめじを炒め、さば、ホールトマト、調味料を加えて弱火でふたをして10分程度煮ます。
- ③ 野菜が柔らかくなったら味をみて塩こしょうで味を調べてできあがりです。

◇豆乳のくずもち風◇ 1/16個分 23kcal

〈材料・流し型1個分〉

豆乳 320ml、粉寒天4g、水 200ml、砂糖 40g、きな粉小さじ1

- ① 鍋に寒天と分量の水を入れ、中火でかき混ぜながら煮立たせ、静かに煮立つ程度の火加減にして2分程煮た後、火からおろします。
- ② ①に豆乳、砂糖を加えて混ぜ、1度濾します。
- ③ 粗熱をとった後、水でぬらした流し型に入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④ 固まったら切り分けて器に盛り、きな粉をふりかけてできあがりです。