



今回のテーマは「内側からうるおう季節ケア」

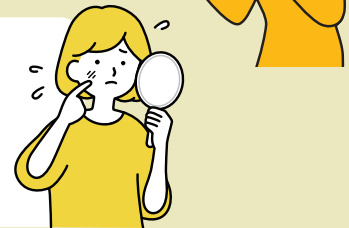
気温が下がり始めると気になってくる「乾燥」を食べて整える、肌と粘膜のうるおい習慣についてご提案します。

乾燥すると、なぜよくないの？

乾燥は体のバリア機能低下のサイン。

うるおいが失われると、様々な不調が起こりやすくなります。

- ・ **肌** かゆみ・粉ふき・小じわ
- ・ **のど・粘膜** ウイルスや細菌が体内に入りやすくなる
- ・ **目** ドライアイや疲れ目
- ・ **全身** 血行が悪くなり、冷え症や疲労感が強くなる



うるおいを守る栄養素

- ・ **ビタミンA** 粘膜を守る・うるおい維持 → かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など
- ・ **ビタミンE** 抗酸化・血流改善 → アーモンド、ごま、アボカドなど
- ・ **オメガ3オイル** 細胞膜を柔らかく保つ → えごま(しそ)油、亜麻仁油、青魚など
- ・ **たんぱく質** 肌・粘膜の材料 → 卵、豆製品、魚、肉
- ・ **セラミド** 角質層の水分を保つ「天然保湿因子」→ 生芋こんにゃく、米ぬか、大豆



スキンケア商品で耳にする「セラミド」は食品にも多く含まれています。
塗るだけでなく、食べて補っていきましょう！

からだも心もうるうる

おすすめレシピ

ビタミンA+たんぱく質+セラミド+オメガ3を一皿で！
落とし卵の豆乳味噌スープ



材料(2人分)

卵	1個	水	150ml	青ねぎ	少々
かぼちゃ	50g	味噌	大さじ 1	オメガ3オイル(えごま油など)	
玉ねぎ	1/2個	だし	お好みで		小さじ 1
無調整豆乳	200ml	こんにゃく	30g	仕上げのしょうゆ(みそたまり)	適量

生芋こんにゃくがおすすめ

しょうがや一味などでもおいしいです

作り方

- 1 鍋に水とだしを入れ、玉ねぎ・かぼちゃ・こんにゃくを切って入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 2 豆乳を加えて温め、味噌を溶く。
- 3 卵を落とし、半熟状になるまで火を通す。
- 4 お好みでしょうゆひと回し(おろししょうがや一味などもおいしいです)と青ねぎをかける。
- 5 オメガ3オイルをひとかけしてお召し上がり下さい。

