



今回のテーマは「梅雨に起こる肌トラブルを予防して、美肌で過ごそう」
梅雨のじめじめした環境は、肌のバランスが乱れやすい季節。さらに紫外線は雨の日も降り注ぎ、乾燥やシミ、シワ、ハリ不足につながります。梅雨こそ、外側・内側からの美肌ケアを意識しましょう。

梅雨の美肌にかかわる栄養素3選

たんぱく質

体のあらゆる場所の材料で、肌の材料でもあります。

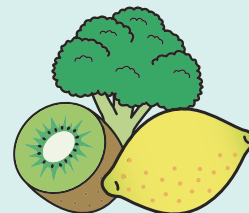
肉、魚、大豆製品などに多く含まれています。一種類でなく、いろんな食材から摂ることが重要です。

ビタミンC

皮膚の組織の一つ“コラーゲン”を作るのに必要な栄養素です。

加熱に弱いビタミンです。柑橘系、キウイ、ブロッコリーなどに多く含まれています。

ジャガイモは加熱してもビタミンCが壊れにくいので、活用しやすいです。



ビタミンA・E

ビタミンAは皮脂の分泌量をコントロールし、ビタミンEは紫外線などで増える活性酸素や炎症を抑えるなど、血行を促進するビタミンです。油と一緒に摂ると体内での吸収率が上がります。

ビタミンAはレバー、ウナギ、焼きのり、卵、人参など。ビタミンEはほうれん草、アボカド、ナッツ類、オリーブオイル、ゴマなどに多く含まれています。

食事で肌ケアするだけでなく、
肌を清潔に保ち、日焼け止めもしっかり塗りましょう！



簡単調理で憂うつな梅雨も食事ケア サーモンとアボカドと枝豆のポキ

材料(2人分)

- サーモン刺身用.....100g
- アボカド.....1個
- 枝豆.....50g
- トマト.....お好みで
- 紫玉ねぎ.....お好みで

- ①
- レモン汁.....小さじ2
 - 醤油(色が気になるときは薄口で).....小さじ2
 - ごま油.....小さじ1
 - 白ごま.....適量

作り方

- サーモンとアボカドは角切りに、トマトはくし切りなどお好みに、紫玉ねぎは薄切りにする。
- ボウルに①を混ぜて②で切ったものと枝豆を加えてやさしく和える。
- 器に盛って白ごまを振ったら完成。

キッチンに
立ちたくない
暑い日にピッタリ！

タレにあさびを
加えてもおいしい！

ごはんの上のせて
ポキ丼もおすすめ♪

