

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪



食べる元気



●美髪●

ビオチン

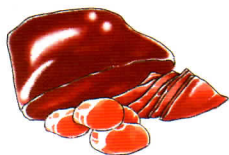
成人・1日
摂取量めやす

男性 45μg
女性 45μg

ビオチンはビタミンB群の仲間、ビタミンHとも呼ばれています。糖質や脂質、たんぱく質の代謝を高めて、健康な髪をつくるうえで重要な働きをします。不足すると、脱毛、白髪といった髪の症状が現れます。また脂肪の代謝が悪くなり、肥満の原因になることもあるので、食品から十分に補給するよう心がけましょう。水溶性のため、過剰摂取の心配はほとんどありません。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

レバー



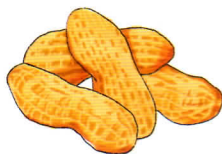
レバーに含まれるビタミンAは、髪のバサつき予防に効果がある。新鮮なもののほども味がよく、精肉に比べて鮮度は落ちやすい。ビタミンA過剰症があるので、とり過ぎには注意。
100g:200μg(鶏)

いわし



中性脂肪を減らすDHA、血栓を溶かすEPAを含むほか、皮膚や爪をつくるビタミンB₂も豊富。アミノ酸の一種のチロシンは、髪の黒色素であるメラニンの原料に。
100g:25μg

落花生



コレステロールを減らし、動脈硬化を予防するオレイン酸が豊富。ビタミンEは美肌づくりや老化防止に。含有成分のメチオニンやナイアシンは、肝臓の働きを助ける。
100g:40μg



元気が出るとっておきレシピ 「カレー風味のつみれスープ」

ごはんにぴったり、和風だしのやさしいスープ

1人分
157kcal

●材料(4人分)

いわし6尾、カリフラワー200g、芽キャベツ200g、にんじん100g、パセリ40g、だしカップ6、黒砂糖小さじ1、カレー粉小さじ1/2、しょうゆ小さじ2、A[しょうが汁小さじ1、塩少々、酒大さじ1、小麦粉大さじ1]



●作り方

- ①いわしは頭を落として内臓を取り出し、塩水で洗い水をふき取ってから、開いて腹骨と皮を取り除く。
- ②①をフードプロセッサーに入れてAを加え、1分回す。
- ③カリフラワーは小房に分け、にんじんは3cmの拍子木切り、パセリは葉をつむ。
- ④鍋ににんじん、パセリ、だしを入れて煮立て、黒砂糖を加えて強火で10分煮たら、カリフラワー、芽キャベツ、カレー粉、しょうゆを加えて5分煮る。
- ⑤④に、②を丸めたつみれを入れ、火が通って味がしみるまで5分ほど煮込む。

食べ方ひとつで 効果倍増

美髪・美肌に ビタミンの合わせ技

「じつは」

ビオチンは腸内細菌によって合成もされていますが、長期にわたって抗生物質を摂取していると、腸内細菌の働きが悪くなり、ビオチン不足を招くことがあります。

「さらに」

普通の食生活であれば問題ありませんが、生卵を毎日大量にとると、自身に含まれる成分が胃腸でビオチンと結合し、吸収を阻害します。

「ちなみに」

髪は肌と同じ「皮膚」です。ビタミンA・B2・B6、ナイアシンなどの皮膚に関わるビタミンをビオチンと合わせてとれば、美髪・美肌ケアは万全でしょう。

