

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪



食べる元気



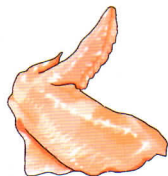
●美肌●

コラーゲン

コラーゲンは、体内の結合組織に多く含まれるたんぱく質の一種です。特に皮下組織では水分を除いた70%がコラーゲンで、肌の細胞の材料になるほか、皮膚に酸素や栄養を供給し、老廃物を取り除く経路をつくっています。加齢や紫外線などによって皮膚の生まれ変わり(ターンオーバー)が衰えると、しみ・くすみ・しわなどの原因に。美肌には、コラーゲンなど皮膚の材料になる成分が必須です。

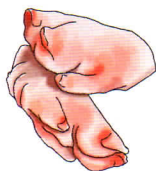
これがおすすめ食材 Recommended Foods

鶏手羽先



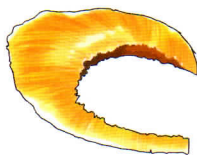
手羽先など骨つきの鶏肉は、皮膚や髪に欠かせないコラーゲンがたっぷり。さらに、髪や皮膚の健康を保つビタミンB2、ナイアシンも豊富。肌の老化や荒れ、髪のバサつき防止など、美容効果は抜群。

豚足



肌や髪的美容に不可欠なコラーゲンが豊富なだけでなく、関節のじん帯などをつくるコンドロイチン硫酸を含む。爪と骨以外はすべて食べられ、じっくり煮込むとやわらかいゼラチン質になる。

フカヒレ



含有するコンドロイチン硫酸は、コラーゲンと同様に関節や軟骨の成分。皮膚や血管壁、粘膜などの保水性、弾力性を保つ働きも。加齢により体内でつくられにくくなるため、高齢者ほど補う必要あり。



元気が出るとっておきレシピ 「手羽先のしょうゆ煮」

ビタミンB群もとれる、コラーゲンたっぷりのおかず

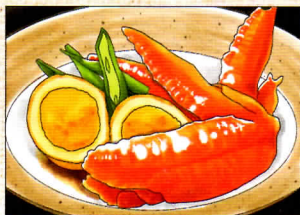
1人分
315kcal

●材料(4人分)

さやいんげん40g、鶏手羽先8本、ゆで卵4個、A[しょうが薄切り4枚、酒大さじ4、しょうゆ大さじ4、みりん大さじ4、水カップ1・1/3]

●作り方

- ①さやいんげんは、ヘタを取って熱湯でサッとゆで、斜め切りにする。
- ②鍋にAを入れて煮立て、手羽先とゆで卵を入れてふたをする。再び煮立ったら弱火にして30分煮込み、ふたをせずに強火にして汁けを飛ばす。
- ③①を加えて一煮立ちさせたら火からおろす。
- ④ゆで卵は半分に切り、手羽先とさやいんげんと一緒に盛りつける。



食べ方ひとつで 効果倍増

食事改善で ターンオーバー促進

じつは

美肌の大敵は紫外線です。紫外線は、浴び続けることで活性酸素がコラーゲンなどの動きを弱め、肌に凹凸をつくります。

さらに

加齢によって新陳代謝が衰えると、肌の生まれ変わりであるターンオーバーが滞ります。皮脂や汗の分泌が低下して乾燥し、しわなどができやすくなります。

ちなみに

コラーゲンなど、肌の細胞の材料になるたんぱく質や、コラーゲンの生成に働くビタミンC、抗酸化作用のあるカロテノイドをとるのが、ターンオーバー促進の近道です。

