

2015 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪

食べる元気

● 美肌づくり ●

ビタミンC

成人・1日
摂取量めやす

男性100mg
女性100mg

ビタミンCは、別名「アスコルビン酸」と呼ばれる水溶性のビタミンです。しみやそばかすの原因であるメラニン色素の生成を抑え、細胞の結合組織であるコラーゲンの合成に関わるため、美肌づくりには欠かせません。また、抗酸化力によって活性酸素を除去し、免疫力を強化させ、血流を促進して肌の新陳代謝を高めてくれますので、健康と美しさを手に入れるための基本の成分といえます。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

赤ピーマン



豊富なビタミンCが魅力。加熱すると壊れやすいビタミンCだが、組織がしっかりしているので損失が少ない。Cの働きを助けるビタミンPも含まれ吸収効率にも優れている。
100g:170mg

カリフラワー



カリフラワーに含まれるイソチオシアネートは発がん物質を抑える働きがあり、ビタミンCとの相乗効果でがん予防も期待できる。ビタミンB1・B2も含まれ、老化予防にも。
100g:81mg

いちご



ビタミンCが豊富なことで知られ、1日10粒で必要量を摂取できる。品種が多く、日本だけでも50種以上といわれている。通常は生食なので、ビタミンCを無駄なく摂取できる。
100g:62mg



元気が出るとっておきレシピ

「カリフラワー煮」

豊富なビタミンCで美しさと強さを手に入れる

1人分
311kcal

●材料(4人分)

カリフラワー500g、たまねぎ70g、合いびき肉200g、にんにく2かけ、サラダ油小さじ1、パセリ少々、A[トマトジュース(無塩)カップ2、固形スープの素2個、ローリエ2枚]、B[塩こしょう少々、赤ワイン小さじ2、かたくり粉小さじ2]

●作り方

- ①カリフラワーは小房に分ける。
- ②たまねぎ、にんにくは、それぞれみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を引き②を入れてしんなりするまで炒め、①とA、熱湯カップ1を加えて煮立てたら、ふたをして弱火で3~4分蒸し煮にする。
- ④ふたを取って3分煮詰め、カリフラワーを取り出して器に盛る。
- ⑤合いびき肉とBをボウルに入れて軽く混ぜ、④の鍋に加えて火を通す。
- ⑥④に⑤をかけ、みじん切りにしたパセリを散らす。



食べ方ひとつで 効果倍増

食事と代謝がポイント 美肌習慣を始めよう

早寝&早起き

じつは

皮膚細胞は4週間ごとのターンオーバーで新しく入れ代わります。新陳代謝が活発になれば正しいサイクルが繰り返され、肌の張りや適度な潤いが保たれます。

さらに

正しいサイクルは生活習慣を見直すことから。適量でバランスのよい食事、早寝早起きで十分な睡眠をとるなど、肌によい習慣をつくるのが大切です。

ちなみに

喫煙は厳禁。ストレスも肌の免疫機能を低下させ、にきびの原因となるので、趣味や休息の時間をつくり、リラックスして過ごしましょう。

