

適塩生活のすすめ (第22号)

県南ふくし会
栄養士

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

冬の乾燥に負けないで！

【乾燥肌改善のための食事】

入浴後の肌のつっぱりや手足のカサカサ。特に冬場は肌が乾燥しがちです。乾燥肌は放置するとバリア機能が低下し、かゆみや湿疹、アレルギー疾患を引き起こしやすくなります。乾燥肌改善には生活習慣の見直し、規則正しい生活リズム、そしてバランスの良い食事が大切ですが、その中でも特に重要な栄養素をご紹介します。

○たんぱく質

肌の細胞の原料となる栄養素。肌のターンオーバーを促進します。
肉・魚・卵・豆腐などの食材を毎食手のひら程度食べるようにしましょう。



○ビタミンA(ベータカロテン)

肌や粘膜に潤いを与えます。緑黄色野菜に含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変換されます。
【多く含まれる食材】レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、海藻

○ビタミンB群(B₂、B₆、B₁₂)

肌のターンオーバーに働きかけ、健康な肌細胞の生成に役立ちます。
【多く含まれる食材】B₂…レバー、納豆 B₆…鶏むね肉、まぐろ、にんにく B₁₂…貝類、青魚



○ビタミンC

肌の弾力を保つコラーゲンの生成に関わります。抗酸化作用で酸化ストレスから体を守ります。
【多く含まれる食材】柑橘類、キウイフルーツ、いちご、ブロッコリー、小松菜、じゃがいも

○ビタミンE

血行を促しターンオーバーに働きかけます。抗酸化作用で肌へのダメージを軽減します。
【多く含まれる食材】かぼちゃ、アボカド、ナッツ類、青魚、豆乳



○亜鉛

ターンオーバーに必要な酵素の生成に関わります。ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が上がります。
【多く含まれる食材】牡蠣、牛肉、レバー、チーズ、カシューナッツ



○必須脂肪酸

肌表面を覆う皮脂の原料になります。皮脂が不足すると肌の水分が失われやすくなります。
【多く含まれる食材】青魚、エゴマ油、亜麻仁油、ごま油、くるみ

○セラミド

肌の潤いを保ち、バリア機能に作用します。
【多く含まれる食材】こんにゃく、米、豆類、きのこ類



【おすすめメニュー】



ポトフ

コンソメスープでじゃが芋、人参、ブロッコリーなどの野菜を煮込む。ビタミンA,Eは脂質と一緒にとると吸収率が上がるので、豚バラ肉やベーコンもおすすめ。



アクアパッツァ

フライパンで魚の切り身を両面焼いたら殻付きの貝類、ミニトマト、好きな野菜を入れてにんにくと白ワインで風味付け。少量の水と塩コショウを加え、蓋をして蒸し焼きに。



かぼちゃサラダ

加熱して荒くつぶしたかぼちゃに炒めたベーコン、刻んだナッツ、チーズを加えてマヨネーズと多めのブラックペッパーで味を整える。お酒にも合う大人のかぼちゃサラダ。