

# ❀ 栄養課だよ！ ❀

春から初夏にかけての季節は、花粉や気温の寒暖差、強くなる紫外線、新生活による精神的ストレスなど、お肌の調子を狂わせる要因が特に集中しています。様々な変化に負けないように、お肌の調子を整える栄養素や食材についてお伝えします！！

## たんぱく質

たんぱく質は、健康な皮膚を作り、維持するのに必要な栄養素です。たんぱく質が不足すると、たるみやシワができやすくなってしまいます。おかずとして毎食摂り入れるようにしましょう。主な食材は肉、魚、卵、豆腐などです。



## ビタミンB群

ビタミンB群は肌荒れ改善やターンオーバーの促進など欠かせない栄養素です。主な食材は穀類、鮭、レバー、キノコ類などです。女性に嬉しい栄養が豊富なのはレバーです。積極的に食事に摂り入れましょう。



## ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜の免疫力向上、老化を防ぐ抗酸化作用などが期待できる栄養素です。

主な食材はほうれん草、人参、南瓜などの緑黄色野菜に多く含まれています。スープなどに入れると摂り入れやすいです。



## ビタミンC

ビタミンCは抗酸化作用があり、メラニン色素の生成を抑制してシミ、そばかすを予防する働きを持つ栄養素です。果物、野菜、いも類に多く含まれます。果物や野菜は加熱によってビタミンCが失われていくので、新鮮なうちに食べることが大切です。いも類は加熱に強いので料理に摂り入れると良いでしょう。



## ビタミンE

ビタミンEは抗酸化作用、バリア機能、血行促進作用などの機能があり、体の様々な老化を防ぐことから「若さのビタミン」と呼ばれている栄養素です。

主な食材は、アーモンド、煎茶、植物油などに多く含まれています。



## 健康的なお肌を保つために

肌は28日周期で生まれ変わっています。しかし食事のバランスが崩れると生まれ変わりのリズムが乱れてしまい、肌荒れの原因となることがあります。調子の良い肌を保つために、肌の原料となるたんぱく質とビタミンを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう。

## 旬の食材を使ったレシピ紹介 新じゃがとアスパラのソテー



(1人前)  
エネルギー147kcal  
塩分 1.4g

### 材料 4人前

- 新じゃが 中3個
- アスパラガス 1束
- ソーセージ 5本
- ニンニク 2かけ
- バター 5g
- コンソメ 適量
- 黒こしょう 適量

### 作り方

- 1、じゃが芋は一口サイズに切り、アスパラとソーセージは斜め切りにする。
- 2、じゃが芋は蒸しておく。
- 3、ニンニクとバターを火にかけ、具材を炒める。
- 4、コンソメと黒こしょうで味付けをする。

## ♥当院のお食事紹介♥

### 4月の行事食



849kcal

### 4月のパンの日



695kcal

### 気まぐれメニュー



592kcal