

乾燥対策

寒さが本格化する12月～2月は、1年で最も空気が乾燥する時期です。室内を加湿することはもちろんですが、体の内側からも肌トラブルを回避しましょう。

冬こそ水分補給を忘れずに

冬は夏に比べて水分をあまり取らない人も多いのではないのでしょうか。しかし、汗をかきにくいからといって水分補給が必要ないわけではありません。湿度が下がるほど、体から失われる水分量が大きくなります。自分でも気付かないうちに体が乾燥していた、ということもありますのでこまめに水分補給に努めましょう。

積極的に摂りたい栄養素

たんぱく質：肌細胞の原料であり、肌のターンオーバーを活発にする。まずはこちらを優先的に。・・・肉、魚、大豆、卵など

必須脂肪酸：肌表面を覆う皮脂の原料となる。不足すると肌内部の水分が失われやすくなる。・・・サバ・イワシなどの青魚、エゴマ油、アマニ油など

ビタミンA（ベータカロテン）：皮膚や粘膜を正常な状態に保つ。比較的熱に強く、油と一緒に摂ると吸収率がUPするため炒め物にオススメ！

・・・レバー、緑黄色野菜など



栄
養
講
座



乾燥で肌がかゆくなってしまったら…

【かゆみを抑える食材】
納豆、緑茶、キャベツ、ヨーグルト、柑橘系フルーツ

これらの食品には、かゆみ成分であるヒスタミンを抑制する働きがあります。

おすすめレシピ紹介

牛もも肉と春菊の甘辛炒め



—MEMO—

1日のたんぱく質摂取の目標量は、
18～29歳で65～100g
30～49歳で67～103g
です！
(食事摂取基準2020版より)

1人分

たんぱく質・・・16.5g

ビタミンA(ベータカロテン)・・・2417μg



【材料】(2人分)

牛もも薄切り ……………150g
春菊(ゆでる) ……………100g
ねぎ(1cm幅のぶつ切り)・1/4本
赤ピーマン(細切り) ………1個
油 ……………大さじ2/3
A 醤油 ……………大さじ2/3
みりん ……………大さじ2/3

①牛肉と春菊は3cm長さに切る。

②フライパンに油を熱し、牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったらねぎとピーマンを加えて炒め、油がまわったらAと春菊を加え、味をからめながら手早く炒める。