



あけぼの栄養だより



7・8月号

新型コロナウイルスの非常事態宣言も解除され、少しずつ日常が戻ってきましたね。とはいえ、帰宅時の手洗い・うがいやマスクの着用などの注意は継続していきましょう！夏は太陽の日差しが強く、特に女性は日焼けが気になる季節ですね。日焼けを放っておくとシミやそばかす、しわの原因に。日焼け後の肌は特に敏感になっているので、しっかり冷やしてたっぷり保湿してあげましょう！シミ予防の化粧水には特に、美白タイプがお勧めですよ♪今回は美肌に効果的な食品を紹介します！身体の内側からも美しくなるために、ぜひ積極的に取り入れてみてくださいね！

【ビタミンC】

…紫外線の活性酸素を防ぐ効果

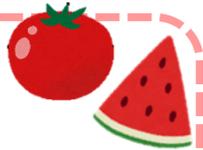
- ① 赤ピーマン 100g あたり 170 mg
- ② 黄ピーマン 100g あたり 150 mg
- ③ レモン 100g あたり 100 mg



【リコピン】

…抗酸化作用+メラニン生成抑制

- ① スイカ 100g あたり約 5 mg
- ② トマト 100g あたり約 3~7 mg
- ③ トマトジュース 100ml あたり 10~15 mg



【ビタミンA】

…抗酸化作用+乾燥肌予防

人参 100g あたり 690μgRAE



あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案

ビタミン補給！美肌七夕ゼリードリンク

／ 1杯あたり 27kcal ／

美肌に効果的な栄養素を、生活の木商品のハーブコーディアルを使って、美味しく・涼やかに摂取できるように、ゼリー入りのドリンクにしてみました！ゼリーを星形に型を取れば七夕にもぴったりでお子さんやお孫さんと一緒に楽しめます♪



【材料;4人分】

- ハーブコーディアル (ザクロ&アサイー) …15ml
- トマトジュース …15ml
- 水 …75ml
- ゼラチン …2.5g
- 水 …10ml
- ハーブコーディアル (グレープフルーツジュニパー)…20ml
- 人参 …10g
- 水 …100ml
- ゼラチン …2.5g
- 水 …10ml
- 炭酸水…600ml
- レモン…1個

【作り方】

- ① ゼラチンを水でふやかす。
- ② ハーブコーディアル (ザクロ&アサイー)・トマトジュース・水を混ぜる。
- ③ 人参は皮をむいてすりおろし、ハーブコーディアル(グレープフルーツジュニパー)・水と合わせる。
- ④ ②・③をそれぞれ別の小鍋で火にかけ、沸騰する前に火からおろし、それぞれ①を加えてよくかき混ぜる。
- ⑤ ④をバット(小)に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ レモンは半分に切り、1/3は輪切りにし、もう2/3は果汁を絞り、炭酸水と合わせてコップに注ぐ。
- ⑦ ⑤を星形に型を抜き、⑥の炭酸水に浮かべ、⑥の輪切りのレモンを飾る。

裏へ続く



7・8月の旬



鰻(蒲焼き):1尾 150g あたり 440kcal

土用の丑の日に欠かせない鰻には、眼や皮膚などの健康維持に役立つビタミンAや糖質の代謝を助けるビタミンB₁などが豊富に含まれています。今年も鰻を食べて暑い夏を乗り切りましょう！



枝豆:50g(さや付き)34kcal

枝豆に含まれるアミノ酸のメチオニンには、アルコールの分解を助け、肝臓への負担を軽くしてくれる効果があります。「ビールと枝豆」は理にかなった組み合わせではありますが、飲みすぎにはご注意ください。



スイカ:200g 74kcal

スイカにはたっぷりの水分とカリウムが含まれており、むくみ対策にも効果的です。ただし、果糖も多く含まれているので特に糖尿病の方は適量を心がけましょう。

おしらせ

あけぼのファーマシーグループではFacebook・インスタグラムのリニューアルと新規開設をいたしました。食事や運動、アロマ、ヨガ、薬膳などさまざまなジャンルを通して、皆さまの健康の維持・増進、疾病予防に関するイベントや健康情報を提供させていただきますので、ぜひチェックしてみてくださいね♪

ちなみに私は、栄養だよりで紹介させていただいているレシピ以外にも、手作りおやつやいろいろなテーマ別の料理のメニューも掲載しておりますので、そちらも皆さまの参考になれば幸いです❀



Facebook

「健康とウェルネスを目指して・あけぼのヘルスアップ」



Instagram

「a_healthup」



いいね！&フォローも
よろしくお願いします♪

お問合せ・連絡先:050-7112-8331

〒305-0816 茨城県つくば市学園の森 2-39-3

(あけぼの薬局学園の森店2F)



あけぼの薬局
Akebono Pharmacy Group



野尻薬局 美妻橋店
Akebono Pharmacy Group