



# あけぼの栄養だより

9・10月号



皆さん、こんにちは！夏の本格的な暑さから少し空気も秋めいてきましたね。今回は秋～冬にかけて気になる「乾燥」を食事面から予防・対策していきましょう♪肌の乾燥は外側からだけでなく、食事で身体の内側から整えていくことが大切です。



よく、「油(脂)は身体に悪いから控える」という声を耳にしますが、脂質は身体の細胞膜などを作っているのです、極端に脂質を減らしてしまうと乾燥肌につながりやすくなります。かといって、脂質がなんでも身体にいい訳でもありません。肉やバターなどに多く含まれる「飽和脂肪酸」は、悪玉コレステロールを増やしてしまうため適量を。ナッツや植物性の油(オリーブオイルや亜麻仁油など)に含まれる「不飽和脂肪酸」は逆に悪玉コレステロールを減らす働きがあるとされています。

つまり、乾燥肌を予防しつつ、身体の中身もきれいにしてくれるのはナッツや植物性油脂、青魚などの脂質になります。ナッツ類は1日10粒程度が目安量になりますので、食べ過ぎには注意です。脂質以外にも腸内環境を整えることも肌の状態に大きく影響するので、野菜や発酵食品などを上手に摂り入れてみましょう。毎日継続して摂り入れるのがポイントなので、毎日1品から美肌メニューを摂り入れてみてはいかがでしょうか？

## あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案 美肌へ導け！秋のデパ地下風デリサラダ



今回はマンネリ化しやすいサラダを、美肌に必要な食物繊維や発酵食品、不飽和脂肪酸などの栄養素を組み合わせ、デパ地下風のデリサラダをイメージしました！

### 【材料;2人前】

- かぼちゃ …200g
- ごぼう …20g
- マッシュルーム …30g
- オリーブオイル …5g
- コンソメ …0.5g
- 塩胡椒 …少々
- ツナ缶 …1/2個
- くるみ …3g
- レーズン …3g
- マヨネーズ …大さじ2
- 粒マスタード …小さじ1
- 蜂蜜・ヨーグルト …各小さじ1/2
- 塩胡椒 …適量
- ブロッコリースプラウト …5g
- レタス …15g

### 【作り方】

- ① かぼちゃは種を除いて2～3cm角に切って、耐熱容器に入れてラップをし、600Wで5分間加熱する(皮つきで柔らかくなるまで)。
- ② ごぼうは笹がきにして酢水にさらしてアクを抜く。マッシュルームはスライスする。
- ③ ツナ缶は油を軽く切る。くるみは小さめに砕く。
- ④ ブロッコリースプラウト・レタスは食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ ボウルにマヨネーズ・粒マスタード・ヨーグルト・塩胡椒を合わせてしっかり混ぜる。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を炒めコンソメ・塩胡椒を振る。
- ⑦ ①・③のツナ缶・⑥をさっと混ぜ合わせる。
- ⑧ 皿に④を敷き、⑦をのせ③のくるみとレーズンを散らし、⑤をかける。





## 9・10月の旬



### 鰹

初秋に獲れる鰹は戻り鰹。初鰹よりも脂がのっておりタタキにして食べるのがお勧めです。鰹に含まれるBCAA(分岐鎖アミノ酸)は筋肉の分解を抑えたり疲労回復などの効果があります。



### いんげん

いんげんにはβカロテンやビタミンB群などが豊富に含まれます。あまり太すぎず、ピンと張りがあるものを選ぶようにしましょう。



### 梨

日本の和梨は8～9月に旬を迎えます。カリウムが豊富で浮腫み予防にぴったりです。軸がしっかりしていて、全体的に丸く張りのあるものがみずみずしくて美味しい梨です。



森の薬膳

# CoCo Tea

森の薬膳 CoCoTeaでは  
毎月5のつく日(5・15・25日)に  
特製薬膳カレーを提供しています！  
とっても美味しい！とスタッフからも大人気  
です♪ぜひ、一度食べてみてください！



季節のスコーンはかぼちゃ！  
ほっくりとかぼちゃの甘味が楽しめます♪  
他にも様々なメニューがございますので  
自分へのご褒美タイムに、ぜひご利用くだ  
さい♪

森の薬膳 CoCoTea  
茨城県つくば市学園の森 2-39-1  
029-829-6996(ご予約も承ります)



Akebono Pharmacy Group