

肌荒れ・日焼けから

# ビタミンACEで肌を守る!

暖かく、日差しの良い気候になってきましたが、実は、肌にとっては1年のなかでも、ダメージがかなりある季節。

暑い日が続いたと思ったら急に寒くなった…といった気温の急激な変化や、空気の乾燥、花粉、環境の変化など、様々なストレスが原因での「肌荒れ」、そしてシミ・そばかすの原因となる紫外線による「日焼け」など、普段にも増して肌トラブルが起こりやすい状態にあるのです。

肌荒れ

日焼け



そんな時は…

## 肌の下で力持ち「ビタミンACE」をしっかり摂ろう!

日頃からビタミンを積極的に摂っていると、「肌代謝力」がアップ。ダメージを受けた肌も、新陳代謝がスムーズに行われるようになります。ビタミンはそれぞれに役割があるため、食材や調理方法を上手につかかって積極的に摂れるよう、心がけるといいですね。



私達が肌を守る!

### ビタミンを効率よく摂る調理のポイント

**脂溶性**  
油に溶けやすいので、炒め物などにすると吸収率UP!  
油を使った炒め物、お肉など脂のある食材と一緒に

**水溶性**  
「サラダ」や「スープ」などがおすすめ。体内に貯めておけないため、こまめに摂取して。  
切る前に洗う! 溶け出した分まで残さず食べられるスープや… サラダなど

ビタミンには、大きく分けて水洗いや加熱調理で損失しやすい「水溶性」と損失が少ない「脂溶性」の2種類があります。

ビタミン	多く含む食品	美肌効果	不足時の影響
A	トマト、うなぎ、卵黄、かぼちゃ、にんじん、鶏レバー、ほうれん草など	皮膚や粘膜を作る 抗酸化作用	乾燥、肌荒れなど
E	玄米、植物油、豆類、かぼちゃ、アーモンドなど	肌の老化を抑制 血管を拡張 血行を促進	肌のバリア機能の低下
C	柑橘類、いも類、ブロッコリー、海苔など	肌の老化やシミを抑制。コラーゲンの生成を助ける	肌のハリ悪化

**ビタミンたっぷり♪ ランチプレート**  
お家にある材料でサッと作るランチプレートも、意識すれば手軽に**ビタミンACE**が摂取できます。ブロッコリーなど水溶性のビタミンを逃さず摂るには、サラダやスープがオススメです。

1人分:栄養価

エネルギー	62kcal
タンパク質	1.5g
ビタミンA	141μg
ビタミンC	20mg
ビタミンE	2.3mg

**かぼちゃのココナッツサラダ**

**ブロッコリーのじゃがバタスープ**  
1人分:栄養価

エネルギー	71kcal
タンパク質	3.7g
ビタミンA	34μg
ビタミンC	52mg
ビタミンE	0.8mg

1人分:栄養価

エネルギー	429kcal
タンパク質	14.9g
ビタミンA	202μg
ビタミンC	10mg
ビタミンE	2.1mg

**ほうれん草とツナのとろとろオムライス**

エネルギー 96%  
タンパク質 92%  
脂質 99%  
炭水化物 93%  
鉄 88%  
亜鉛 ★101%  
ビタミンE ★256%  
ビタミンA ★162%  
ビタミンC ★246%  
ビタミンB2 ★139%  
ビタミンK ★291%

※食費は1人当たりの金額(税込)です  
※1食分の栄養リーダーチャートの外枠は1日に必要な量の1/3を基準としています  
※★のついている栄養素は必要量以上を示しています

注目食材/**ほうれん草とツナのとろとろオムライス** **ビタミンA**

注目食材/**ブロッコリーのじゃがバタスープ** **ビタミンC**

注目食材/**かぼちゃのココナッツサラダ** **ビタミンE**

材料・4人分  
白米ご飯……………茶碗4杯分  
ほうれん草……………1/2袋  
ツナ缶(油漬)……………1/2缶  
ケチャップ……………大さじ5  
塩胡椒……………少々  
オリーブ油……………小さじ2  
卵……………5個

作り方  
①フライパンにツナ缶の汁を入れて、粗みじん切りにしたほうれん草を炒める。  
②①にケチャップとご飯を加えて混ぜ合わせ、塩胡椒で味を調えたら器に盛る。  
③フライパンをさっと拭いて、オリーブ油を引き、溶いた卵を流し入れる。  
④全体を大きくかき混ぜ、半熱になったら②のケチャップライスの上に乗せる。

材料・4人分  
ブロッコリー……………1/2房  
じゃがいも……………150g  
玉ねぎ……………1/3個  
バター……………1かけ  
洋風だし……………2.5カップ  
胡椒……………少々

作り方  
①ブロッコリーは小房にわけて硬めに茹でておく。じゃがいもは2cm程度の角切り、玉ねぎは細切りにする。  
②鍋にバターを溶かし、弱火で玉ねぎとじゃがいもを炒める。  
③洋風だしを加え、野菜に火が通るまで煮込む。  
④ブロッコリーと胡椒を加えて一煮立ちしたら完成。

材料・4人分  
かぼちゃ(生または冷凍)……………170g  
枝豆……………むき身20g(さや付の場合約50g)  
ココナッツオイル……………大さじ1/2  
酢……………小さじ2/3  
塩胡椒……………小さじ2/3

作り方  
①かぼちゃは電子レンジで温め、ボウルに入れて粗くつぶす。  
②枝豆も解凍し、①に加える。  
③温かいうちに②に酢を加え混ぜ、ココナッツオイル、塩胡椒で味を調える。

昼食合計 **283円**

**食べ物半分 食べ方半分**

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。