

美肌のために!!



健康な肌のためには、外からのケアと内からのケアが大切です！

外側からのケア

- 一年中保湿をしっかりする
- 過度な刺激は避ける
(こすり過ぎに注意！)
- 日焼け止めを適切に使う

内側からのケア

- 十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする
- 禁煙する
- バランスの良い食事をとる



日焼け止めのSPFとPA+って何？

SPF：UVBという紫外線をどのくらいの時間防ぐことができるか
SPFの値が大きいほど、長時間紫外線を防ぐことができる

PA+：UVAという紫外線をどのくらいの強さで防ぐことができるか

UVB：肌が赤くなる原因 **UVA**：肌の老化やしみ、しわの原因

日焼け止めは2～3時間おきに塗り直しましょう!!



健康な肌に大事な栄養素

ビタミンA

- 肌のバリア機能を保ちます
- レバー、ニンジン、ほうれん草など



ビタミンC

- シミ・ニキビ予防
- コラーゲンが作られるのを助けます
- パプリカ、オクラ、トマト、キウイフルーツ（黄）など

ビタミンE

- 抗酸化作用、肌のバリア機能を保ちます
- アーモンド、アボカド、さけなど



たんぱく質

- コラーゲンを作るもとになります
- 肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品など



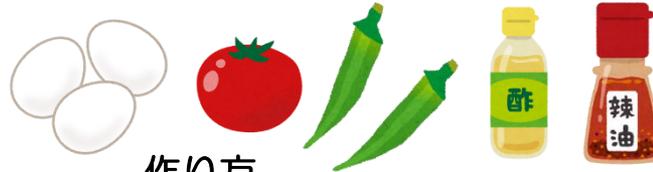
健康な肌は一日にしてならず！

毎日コツコツ継続することが大切です！



夏にあえて食べたい！

サンラータン 卵とトマトとオクラの酸辣湯スープ



<材料：2人分>

卵	1個
トマト	1/2個
オクラ	2本
豚バラ肉	20g
水	400ml
顆粒鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水溶き片栗粉	適量
ラー油	小さじ1
酢	大さじ1.5
こしょう	少々
小ネギ	適量

作り方

- ① トマトは1cmの乱切りにし、豚バラ肉は1cmに切る。小ネギは小口切りにする。
- ② オクラは塩少々（分量外）をまぶして、まな板の上で転がして板ずりする。水で洗い流したら、ヘタを切り取って輪切りにする。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらトマト、オクラ、豚バラ肉を入れて煮る。
- ④ 豚バラ肉に火が通ったら顆粒鶏ガラスープの素、しょうゆで味付けをする。味が整ったら水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、よく溶いた卵を加える。
- ⑤ 卵がふんわりして火が通ったらラー油、酢、こしょうを入れ、器に盛ったら小ネギを添える。

1人分

・エネルギー	143	kcal
・たんぱく質	5.8	g
・脂質	9.4	g
・炭水化物	7.5	g
・食塩相当量	1.5	g

酸辣湯（サンラータン）とは、中華料理の1つで、その名の通り酸（すっぱい）辣（辛い）湯（スープ）です。スープといっても、これ1つで肉・卵・野菜がとれるのでボリュームがあり、おかずにもなる1品です。

夏が旬のトマトとオクラには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには、シミの原因となる活性酸素を必要以上に作らせない抗酸化作用があるので、紫外線の強い夏に積極的に取り入れていきましょう。