

## 第16回 乾燥肌

空気の乾燥する季節に起こりやすい乾燥肌。保湿クリームなどで皮膚の表面を保護するとともに体の中から健康な肌を作っていくよう食事内容にも気をつけましょう。

### ☆日常生活のケア☆

#### 皮膚の洗いすぎに注意！

顔や体を洗うときにごしごし洗い過ぎないようにしましょう。乾燥がみられるときはマイルドな石鹸を選び洗い方にも気をつけてみてください。

また、乾燥によるかゆみがあるときは保湿クリームなどを塗って皮膚を保護してあげましょう。

#### 体の中からのケア

皮膚を健康に保つたんぱく質とビタミン類をしっかりととりましょう。

潤いのある健康な皮膚を作るには良質のたんぱく質をとることが大切です。

特にコラーゲンの生成を促して肌を整えるビタミン B 群の一種ビオチンを

含むいわしや卵、納豆などがおすすめです。



#### おすすめ栄養素

##### ビオチン

ビタミン B 群の一種で皮膚を作る細胞を活性化させ、湿疹などを予防する働きがあります。卵黄・大豆・納豆・いわし・さば・ナッツ類に多く含まれます。



##### ビタミン A・C・E

皮膚の保持に関係してくる新陳代謝アップや潤い保持などの役割を持つビタミン A、C、E。これらが揃って含まれる緑黄色野菜を意識して献立に盛り込みましょう。また、ビタミン A はレバーやうなぎ、ビタミン C は果物、ビタミン E はナッツ類にも豊富です。



##### 硫化アリル

血行を促進して肌に栄養を運んで新陳代謝を活発にするのがねぎ類やにら、にんにくなどに含まれる硫化アリルです。料理の風味付けなどにも使えるので積極的に活用しましょう。

#### 鶏肉と小松菜のスープ

##### 材料(1人分)

- ・鶏もも肉 50g・小松菜 50g・
- トマト 50g・水 300cc・
- おろししょうが少々・にんにく薄切り少々・醤油小さじ
- 1・塩、こしょう少々

##### 作り方

鶏肉は一口大に切る。小松菜はゆでて2~3cm長さに切る。トマトはくし形切にする。

鍋に水、鶏肉、しょうが、にんにくをいれて火にかけ、煮立ったらアクをとり、弱火で15~20分ほど煮る。

再び中火にし、小松菜とトマトを加えてひと煮し、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。