

栄養だより

内側から健康な肌を！

No. 29 2025年10月号

暑い夏が終わり、紫外線を浴びた肌の乾燥が気になりませんか？

紫外線で肌の表面にダメージを受けるとバリア機能が低下し、水分を保持する力が弱まるため肌の乾燥に繋がります。また、これから寒くなるにつれ、空気が乾燥する季節にもなります。肌の健康は外側からのスキンケアだけではなく、内側からの栄養補給も大切です。今回は肌の健康を支える栄養素の働きとそれらが豊富に含まれる秋が旬の食材をご紹介します。

エネルギーのもととなる糖質・脂質・たんぱく質の中でも**たんぱく質は筋肉や骨、皮膚、髪を作る働き**があります。体の調子を整える**ビタミン**や**ミネラル**と一緒に摂取することでより効果が期待できます。

たんぱく質

肌細胞の主な成分であり、皮膚のバリア機能を正常に保つ働きがあります。また、たんぱく質の一種であるコラーゲンは肌のハリや弾力を保つために重要です。



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

ビタミンE

抗酸化作用により、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を抑え、肌の老化防止に効果を発揮します。油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。



さつまいも

かぼちゃ



ビタミンC

コラーゲンを合成し、肌にダメージを与える活性酵素を抑える働きがあるため、肌荒れを防ぎます。



レンコン

柿

ビタミンB2

脂質の代謝を促し、エネルギーに変える働きがあります。これにより、皮脂の分泌が過剰になるのを防ぎます。



まいたけ

サンマ

亜鉛

肌の細胞が生まれ変わり、古い細胞が剥がれ落ちる「ターンオーバー」を促す働きがあります。肌だけではなく、髪や爪の健康維持にも役立ちます。



ほうれんそう

ナッツ類

~おすすめレシピ~



~かぼちゃとほうれんそうのオープンオムレツ~

☆材料(2人分)

- ・かぼちゃ 100g
- ・ほうれんそう 40g
- ・しめじ 40g
- ・バター 5g
- ◆卵 2個
- ◆コンソメ 小さじ1
- ◆牛乳 1/2カップ
- ◆塩コショウ 少々
- ・ケチャップ お好み

☆作り方

- ①かぼちゃは1.5cm角、ほうれんそうは3cm幅に切り、しめじは小房に分ける。
 - ②ボウルに◆を入れて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにバターを入れ中火で熱し、①がしんなりするまで炒める。
 - ④フライパンに②と③を入れ、蓋をして卵に火が通るまで弱火で30分蒸し焼きにする。
 - ⑤食べやすい大きさに切り盛り付ける。
- お好みでケチャップをつけてお楽しみ下さい。

掲示期間 2025年10月1日~12月31日 栄養管理室