

こんにちは!

管理栄養士です

食事や健康に関するちょっとした疑問や悩みはありませんか?このコーナーでは、身近なテーマを取り上げながら、管理栄養士の視点でアドバイスやレシピを紹介します。栄養相談の希望は、事前にご連絡ください。

夏のシミ・シワ・たるみ

気になるあなたに!

緑黄色野菜で 食べる美肌ケア

夏の強い紫外線は、肌に活性酸素を発生させます。活性酸素が増えすぎると、肌のハリや弾力が失われ、シミやシワ、たるみの原因になります。紫外線対策は、日焼け止めなどで肌を守るだけでなく、活性酸素を抑えることも大切です。

そこで積極的に摂りたいのが緑黄色野菜。カロテン類やビタミンCが活性酸素を抑え、シミを防ぐ働きが期待できます。さらに、ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、ハリのある肌を保つのに役立ちます。

今回ご紹介する「さっぱりトマトの万能ソース」は、オリーブオイルなどの油と合わせることで、トマトに含まれるリコピンやβ-カロテンなどのカロテン類を効率よく摂取できます。また、加熱せずに食べることで、熱に弱いビタミンCもしっかり摂ることが出来ます。

緑黄色野菜を“食べる”という内側からのケアで、シミやシワ、たるみの原因となる紫外線ダメージに負けない肌づくりを目指しましょう。



紫外線対策に役立つ栄養素が豊富な
緑黄色野菜リスト (一例)

トマト	ピーマン	ブロッコリー
にんじん	チンゲンサイ	ほうれん草
かぼちゃ	アスパラガス	パプリカ
小松菜	オクラ	さやえんどう
にら	春菊	高菜
バジル	しそ	モロヘイヤ
パセリ	かぶの葉	大根の葉



さっぱりトマトの万能ソース

肉料理や魚料理にかけると、さっぱりとお召し上がりいただけます。



【材料】1人分

- ・トマト 1個 ・玉ねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1個 ・オリーブオイル 大さじ1
- ・すりおろしニンニク 少々

調味料

- ・砂糖 小さじ1/2 ・こしょう 少々
- ・塩 小さじ1/3
- ・マスタード 小さじ2
(からしで代用する場合小さじ1/2弱)

【作り方】

- ①トマトは角切り、玉ねぎ・ピーマンをみじん切りにする。
- ②すべての材料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ③冷蔵庫で30分~1時間ほど寝かせ、全体に味がなじんだら完成。