

肌の老化防止

糖化は肌にも悪影響
食生活の見直しを

年齢を重ねるにつれ、肌トラブルは増えていくもの。乾燥や紫外線など外部からの刺激に加え、糖化(→P14)が肌の老化に重大なダメージを与えます。炭水化物や甘いものの摂り過ぎは避け、良質なたんぱく質をしっかりと摂ることでコラーゲンの生成を促すことができます。化粧品に頼り過ぎず、内側からのスキンケアを心がけましょう。

パプリカ



カラフルな色がそろったパプリカは、ビタミンCやβ-カロテンなどが豊富な美肌食材。特に、赤パプリカには、キサントフィルという強力な抗酸化成分が含まれ、肌の老化を防いでくれます。

トマト



トマトの赤い色素のリコピンには、紫外線によってできる赤みを軽減し、表皮のごわつきを抑制する効果があります。また、抗酸化作用に優れており、活性酸素の除去を促すなど、美肌には欠かせない食材です。

卵



健康な肌を作るのに欠かせないたんぱく質の他、必須栄養素をバランスよく含んでいます。1日2〜3個くらいを目安に食べてOK。卵白には抗菌力と酸化力があり、加熱することで働きがアップします。

塩麹



麹に水と塩を加えて発酵させた塩麹は、栄養価が高く、細胞のサビつきをコントロールする効果もあるため、老化予防に最適。毎日継続的に食べることで腸内環境も整い、デトックス効果や、免疫力アップも。

たんぱく質たっぷりの卵で健康な肌を作る パプリカのスパニッシュオムレツ



材料 A (4人分) 卵…4個 タマネギ…1/4個
塩・こしょう…少々 パプリカ…1個
粉チーズ…大さじ3 オリーブオイル…大さじ2

- 作り方 1 ボウルでAを混ぜます。タマネギとパプリカは1cm角に切ります。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギとパプリカを炒めます。
- 3 2に火が通ったら1を流し入れ、全体を混ぜます。フタをして弱火で5分蒸し焼きにし、ひっくり返して3分焼きます。



じゃがいもやブロッコリーを加えればボリューム満点

塩麹は生で食べると酵素の働きが活性化!

ミニトマトの塩麹和え



(冷蔵庫で置く時間は除く)

材料 ミニトマト…10個 オリーブオイル…小さじ1
(2人分) 塩麹…大さじ1

- 作り方 1 ミニトマトはヘタを取って、縦半分に切ります。ボウルに塩麹とオリーブオイルを混ぜ合わせます。
- 2 1のボウルにミニトマトを合わせてよくからめ、冷蔵庫で15分ほどおきます。



塩の代わりに塩麹を使うと旨味がアップ!

食べ合わせ 食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富なトマトと塩麹と一緒に食べると、腸内環境を整える力がアップします。