

# ぱくぱく

2023. 8. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.200

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394



## 「ミネラルウォーターで体の中からキレイに」

水は、私たちが生きていく中で欠かせないものです。そもそも、「ミネラルウォーター」とは、容器に入った飲料水で、地下水を原水とするものを指しています。ミネラルウォーターは硬度の違いによって「軟水」と「硬水」に分かれています。「硬度」とは、水に含まれるカルシウムとマグネシウムの量のことです。低い水を「軟水」高い水を「硬水」と言います。この硬度の違いによって、美容的効果も違ってきますのでご紹介します。

## 美肌におすすめなのは？

美肌のために、ミネラルウォーターを飲もうと思っている方は、「軟水」を選びましょう。なぜなら、軟水のミネラルバランスは、人体のミネラルバランスに近いと言われているからです。美肌に良いとされている飲み方は、こまめに飲むこと。軟水は身体に吸収されやすく、吸収されたミネラルが血液やリンパ液を通じて全身に栄養を運びます。

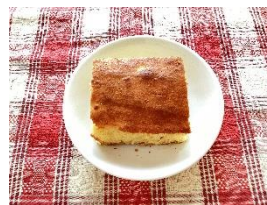
## ダイエットに効果があるのは？

ダイエットに効果があるのは「硬水」です。ミネラルは私たちの身体に必要な存在で、身体の機能を維持したり調節する役割があります。つまり、ミネラルバランスが良いと身体の機能が滞りなく働き、代謝の良い太りにくい身体が作られるということです。また、硬水に多く含まれるマグネシウムには、便を柔らかくする働きがあるので、便秘解消の効果もあります。

「軟水」と「硬水」にはそれぞれ違った魅力の効果がありますので、その時々で使い分け、ミネラルウォーターでキレイを作ることができるといいですね。



## おすすめレシピ



## 『おからケーキ』

材料 《 天板20×28 1枚分 》

・薄力粉	300g	・砂糖	100g
・ベーキングパウダー	15g	・卵	3個
・おから	30g	・牛乳	50cc
		・マーガリン	100g

### 《作り方》

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかけておく。
- ②ボールに卵を割り、よく混ぜる。
- ③②に溶かしたマーガリンを加えよく混ぜる。
- ④③に牛乳、おから、砂糖を加えて混ぜ、①を加えて更に混ぜる。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで20分焼いたら出来上がり！



## おからって???

『おから』とは、豆腐を作る工程で、大豆から豆乳を絞った後に残る『絞りかす』のことです。「卵の花」「豆腐殻」「きらず」とも呼ばれています。

食物繊維が豊富で、タンパク質、カリウム、カルシウム、鉄分、ビタミンB1なども含まれています。

カロリー、糖質、脂質などは少なめなので、ヘルシー食材です。不溶性食物繊維で、腸内環境の改善に役立ち、便秘解消にも期待できます。

