

ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.205 2024. 1. 1

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394



今月のテーマ「食事から始める肌荒れ対策」

あけましておめでとうございます。今年も1年よろしくお祈りします。

さて、年末年始、不規則な生活、食生活で「肌がかさつく」「ニキビが悪化した」など、肌トラブルにお悩みではありませんか？

肌は身体の内外で作られているため、身体の健康状態がそのまま現れます。身体の健康のためにも、食事を中心に生活習慣や環境を整えながら、健康な肌を目指しましょう。

★肌荒れ、ニキビに効果的な栄養素

まず何よりもバランスの良い食事を心掛けることが大切です。栄養素は単独で摂取するよりも、様々な栄養素を組み合わせることで効果が現れます。

《特に摂りたい栄養素》

- ・緑黄色野菜（かぼちゃ・ブロッコリー・人参など）⇒抗酸化作用が高く、体内ではビタミンAとして肌の再生を促す。
 - ・ビタミンC（ピーマン・オレンジ・キウイなど）⇒コラーゲンの生成を助けて、皮膚や血管を丈夫に保つ。
 - ・ビタミンB1（豚肉・うなぎなど）
 - ・ビタミンB2（納豆・ブロッコリーなど）
 - ・ビタミンE（かぼちゃ・サーモンなど）
- ⇒皮脂の分泌を調整し、色素沈着を防ぐ。

◎食事だけでなく、成長ホルモンのスムーズな分泌のために、就寝、起床時間のリズムを整えたり、ストレス解消や、便秘の改善のために、適度な運動を取り入れたりなど、生活面での改善にも取り組むことができるといいですね。



おすすめレシピ



『ぜんざい（白玉入り）』

《材料 4人分》

- | | |
|----------|-----------|
| ・あずき 50g | ・白玉粉 100g |
| ・砂糖 お好みで | ・豆腐 30g |
| ・塩 少々 | ・水 適量 |



- ①あずきをやわらかくなるまでゆで、砂糖と塩を入れる。（灰汁はしっかりとる）
- ②ボールに白玉粉と豆腐を入れ、水を少しずつ加え混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ③鍋にお湯を沸かし、一口大にまるめた①を茹で、ザルにあげておく。
- ④①に③の白玉だんごを入れたら出来上がり！
※あずきは、市販のあんこでも代用できます。



★お雑煮をお正月に食べるのには、どんな意味があるの？

日本には元日になると神様がやってくるという言い伝えがあり、その神様へのお供え物として、お餅を飾ります。そして、そのお餅を家族で分け合って食べることによって、神様からの加護や恩恵を受けて、その年の豊作や繁栄が得られると考えられています。つまり、お雑煮は、そのお餅をいただくための料理の1つです。元気に過ごすためにも、ぜひお正月にお雑煮を作ってみてはいかがでしょうか。

