

夏の肌ケアに「ビタミンE・C」と「コラーゲン」

最も紫外線量が増える7、8月は、私たちの肌がいつも以上にダメージを受けやすい時期。

この時期の肌ケアを怠ると、多くの女性が悩んでいる「シミ・シワ・たるみ」などの肌トラブルを招いてしまいます。真の美肌を手に入れたいのであれば、パックなどの外側からのケアだけでは足りないのです！

■ 美肌には欠かせない2つの栄養素

そこで、今回は美肌には欠かせない2つの栄養素を使ったレシピを紹介します。

まず大切な栄養素が「ビタミンE」。抗酸化作用が強く、老化防止の栄養素として有名。血行促進、ホルモンバランスを整えるといった働きもあるため、特に女性は積極的に摂りたいもののひとつです。また、ビタミンCと一緒に摂ることで、より高い効果が期待できます。かぼちゃ、いくら、アーモンド、ピーナッツ、松の実、アボカドなどに多く含まれています。

次に化粧品などにも活用されている「コラーゲン」。体内の細胞や組織をつなぎ合わせる役割をしている栄養素。皮膚はコラーゲンが最も多い部分なので、不足すると肌トラブルを招きます。また、加齢に伴い体内でのコラーゲン生成力は不足しますが、ビタミンCと一緒に摂取することで生成力はアップします。鶏肉、豚バラ肉、フカヒレ、サザエ、魚の骨や皮、アラなどに多く含まれています。

そんな2つの栄養素が入った一品です。

■ かぼちゃと鶏の煮物

にんにくがアクセントになっていて、いつもの煮物とは一味違う、ワンランク上の煮物です。

【材料 2 人分】一人分のカロリー233kcal／塩分 1.2g

かぼちゃ	1/8 カット(250g)
鶏もも肉	半分(150g)
にんにく	1 かけ
だし汁	100cc
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1

【作り方】

[1] かぼちゃ、鶏もも肉は一口大に切る。にんにくはスライスにする。

[2] 鍋を熱し、鶏もも肉とにんにくを炒める。

[3] 鶏もも肉の色が変わったらかぼちゃを入れて、だし汁、調味料を加えて汁気がなくなるまで煮込む。

また、美肌にとっては「ビタミンC」も重要です。シミの原因となるメラニン色素の生成を阻止し、高い抗酸化力がある栄養素なので、風邪やがん予防、抗ストレスなど全身で力を発揮します。大量に摂取しても、使用されなかった分は蓄積されないのです。こまめに摂ることが大切です。ブロッコリー、グレープフルーツ、レモンなどに多く含まれています。

これらの栄養素を豊富に含んだ食材を上手に活用し、食事で夏の肌ケアに取り組んでいきましょう。