



肌荒れ



肌の調子が悩みの一つになってしまいませんか？季節の変わり目や乾燥、紫外線、生活リズムの乱れなど、肌にストレスがかかると「ターンオーバー（皮膚の生まれ変わり）」が乱れやすくなります。さらに、食生活の偏りや睡眠不足、ストレスも大きな原因です。毎日の食事で肌の材料やサポート栄養素をしっかりととり、内側から整えることも大切です。

肌荒れと栄養

①ビタミンB群

ビタミンB群は皮膚や粘膜を守る大切な栄養素です。脂質の代謝を助け、皮脂のバランスを整えます。不足すると口内炎や肌トラブルが出やすくなります。また皮膚の修復や炎症を防ぐ働きがあります。水溶性で体に貯められない為、毎日こまめに摂ることが大切です。

②たんぱく質

肌の弾力やうるおいを支えるコラーゲンはたんぱく質から作られます。不足すると乾燥やしわの原因に。さらに、ホルモンや免疫細胞の材料にもなり、肌の炎症を防ぐ役割もあります。肉・魚・大豆製品など、動物性と植物性をバランスよく取り入れることがポイントです。

③食物繊維&発酵食品

腸内環境が乱れると便秘や老廃物の滞りが起こり、肌荒れにつながります。食物繊維は腸の動きを整え善玉菌の餌にもなります。発酵食品と組み合わせると腸内環境がより改善しやすく肌トラブル予防に効果的です。腸活＝美肌習慣です。

水分補給も大切！

水分が不足すると、血流が悪くなり肌に必要な栄養素が届きにくくなります。結果として乾燥やくすみ、ハリ不足の原因に。水分補給には「お水」が基本です。目安は1日1.5L程度。こまめに飲むことでうるおいのある肌を保ちましょう！



チョコを食べすぎるとニキビができる？



「チョコを食べるとニキビができる」とよく言われますが、実はチョコレートそのものに直接的な原因は少ないと考えられています。ただし、糖分や脂質の摂りすぎは皮脂の分泌を増やし、結果として肌荒れを悪化させることができます。食べるなら少量を、カカオの多いビタータイプがおすすめです。

納豆と豆腐のふんわり卵焼き

【材料】(2人前)

卵	2個
納豆	1パック
絹ごし豆腐	1/4丁
青ネギ	適量
しょうゆ	少々



管理栄養士

ビタミンB群
たんぱく質
発酵食品
が一度に摂れる
美肌レシピ！

【作り方】

- ①ボウルに卵を溶き、納豆と豆腐を加えて混ぜる。
- ②フライパンで焼き、仕上げに青ネギとしょうゆを少し掛けて完成！



オススメ 健康食品

カラダに不足しがちな栄養素を手軽に!
ハマダコンフェクト
ウェハースシリーズ



骨に
カルシウムプラス
バニラ味



鉄+コラーゲン
ココア味



食物繊維と全粒粉
メープル味

3つの種類からお悩みに合わせて
お選びください！

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

10・11月の開催日

【富田林】11月ご予約受付中
~~10/8(水)・11/12(水)~~
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】11月ご予約受付中
~~10/10(金)・10/17(金)~~
11/14(金)・11/21(金)
河内長野市立交流センターキックス
11/16(日) ご予約受付中
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO