

2・3月

ビタミンたっぷり！ 美肌レシピ

カロリー

586 Kcal

塩分

1.9 g

menu

中華丼

サンラータンスープ

じゃがいものガレット

水菜の煮びたし



肌は体内環境に影響されています。
したがって、バランスの良い食事は肌にもいい影響を及ぼしてくれます。

<肌に良い栄養素>

たんぱく質：肌や体を作る元となる

肉、魚、卵、牛乳、大豆 など

ビタミンA：肌細胞や粘膜を強くする

緑黄色野菜(人参、ほうれん草 など)

ビタミンC：メラニンの沈着を抑える

ブロッコリー、白菜 など

