

5月

発酵食品で美肌

若返りレシピ！！

1人分栄養価

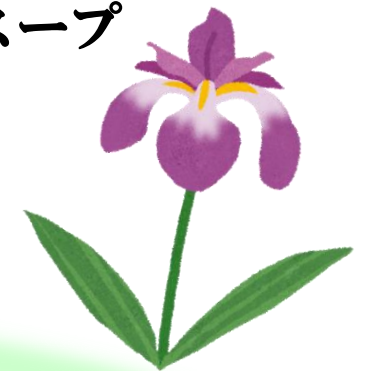
562 kcal

塩分 2.4g



献立

- ★豚肉のヨーグルト味噌漬け
- ★春キャベツのコールスロー
- ★大豆のトマト煮
- ★レタスともずくのスープ
- ★玄米ごはん



発酵食品でアンチエイジング！

アンチエイジングとは、身体の老化を予防するという意味です。その中でも発酵食品は、腸内環境を整えることで肌荒れなどを改善し美肌効果があるといわれています。

美容には「玄米菜食」を中心に、大豆製品、海藻類などを組み合わせ、栄養バランスのよい日本食を心がけましょう。

美肌をつくる栄養素→良質なタンパク質、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維