

9・10月

カロリー

552kcal

塩分
1.5g

肌荒れ改善レシピ

menu

カツオの味噌漬け丼

長芋とエリンギの
すまし汁

きゅうりとわかめと人参の
中華サラダ

かぼちゃの
ハニーマスタード炒め



夏は紫外線や汗、エアコンなどによって様々な肌トラブルが引き起こされます。

〈肌荒れに効果的な栄養素〉

ビタミンB群：ニキビ、ニキビ跡

カツオ、わかめ、長芋 など

ビタミンA：乾燥肌

かぼちゃ、人参 など

ビタミンE：シワ防止

かぼちゃ、大葉 など

