

# 4月

## 旬の食材を使って/ 美肌を手に入れよう！！

グリーンサラダ

新玉ねぎとトマト

のスープ



美肌を作るには良質なタンパク質、ビタミンA、ビタミンE、  
ビタミンC、ビタミンB群、食物繊維をバランス良く摂ること  
です。その中でも、ビタミンA、E、Cのビタミンには抗酸化  
作用があり、老化を予防する働きがあります。

- ビタミンA：全身の皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。  
人参、かぼちゃ、ほうれん草、トマトなどの緑黄色野菜やレバーなど
- ビタミンE：酸化を抑えて、血管の老化や生活習慣病を予防します。  
オリーブ油、アーモンド、かぼちゃ、パプリカなど
- ビタミンC：コラーゲンの合成をサポートする働きがあります。  
パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、じゃがいも、いちご、  
キウイフルーツなど



ボンゴレ

1人分の栄養価 **582kcal** 塩分 1.6g