

10月

# 美容レシピ

<1人分の栄養価>  
エネルギー 617kcal  
塩分 2.1g



柿と大根のごまサラダ

きのこ  
たっぷりスープ

チキンロコモコ

## 肌に良いとされる栄養素

たんぱく質:肌のハリや健康に重要→肉、魚、卵、豆類など

ビタミンA:肌のうるおいを保つ→卵、人参、レバーなど

ビタミンC:コラーゲンの合成に必要→パプリカ、柿、大根、じゃがいもなど

ビタミンE:血液の循環を促して、血色の良い肌へ改善→かぼちゃ、アーモンド、ツナ缶など