

ビタミン・食物繊維たっぷり

10月

肌がキレイになる食事

1人分栄養価

532 kcal

塩分 1.8g



献立

- ★秋鮭の南蛮
- ★切り干し大根とひじきのサラダ
- ★ごぼうとツナの味噌きんぴら
- ★きのこ汁
- ★ご飯(150g)



肌がキレイになる食事ポイント

食物繊維は、便秘解消効果があります。腸内環境をよくすることで肌荒れを改善します。

ビタミンCは、お肌のもととなるコラーゲンの合成に必要な栄養素です。

食物繊維が多い食品 … ごぼう、切干大根、豆類、芋類、きのこ、ひじき

おから、干しイチヂク、干し柿、アボカド、玄米 など

ビタミンCが多い食品 … パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、パセリ、イチゴ、柿 など