栄養士からのミニ情報

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

6月は ピーマン をピックアップ

～ピーマンの肉巻き in チーズ～（4人分）

★ピーマン	4個	★ケチャップ	大さじ3
★豚薄切り肉	400g	★焼き肉のタレ	大さじ3
★スライスチーズ	8枚		
★サラダ油	大さじ1	★水	大さじ3

①ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取る。
チーズは半分に折ってから三つ折りにする。
②ピーマンの中央にチーズを詰め、豚肉で巻く。
③小鉢に★を混ぜ合わせる。
④フライパンにサラダ油を引き、②の巻き終わりを下にして入れる。弱めの中火にかけ、時々転がしながら蓋をして焼く。肉に火が通ったら③を入れ、ひと煮立ちさせる。※お好みで黒こしょうをかけても Good!!

～夏野菜カレー～（4人分）

★ピーマン	2個	★豚肉	250g
★玉ねぎ	2個	★サラダ油	大さじ1
★トマト	1個	★水	750ml
★なす	2本	★カレールー	1/2箱
★じゃがいも	2個		

①ピーマン、玉ねぎ、トマトは一口大に切る。
なすは1cm幅の輪切りにする。
じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。
豚肉は一口大に切る。
②鍋にサラダ油・豚肉・玉ねぎを入れ、炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ピーマン・なす・じゃがいもを加えて軽く炒める。
③②に水を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で煮込む。
④③にカレールーを割り入れて溶かし、かき混ぜながらとろみがつくまで煮込む。
⑤最後にトマトを加え、ひと煮立ちさせる。

夏直前！

第1回

むくみたるみのないカラダづくり!!

薄着になる季節を前に、気になる脚のむくみや顔のたるみを解消しませんか？
まずは、そのメカニズムについて知っていきましょう!!

むくみやたるみのメカニズムって？

たるみの原因は?

更年期が近づいて女性ホルモンのエストロゲンが低下すると、肌の弾力を保つためのコラーゲンの産生量も低下し「たるみ」が生じやすくなります。

加齢も関係ある?

「むくみ」「たるみ」は、加齢・老化とも密接に関係しています。これらを予防、解消していくことは見た目のアンチエイジング、さらには内面のアンチエイジングにつながります。

むくみの原因は?

❶血液の流れ(特に静脈系)が悪くなる
❷リンパの流れが悪くなる
❸体内の塩分が増える
❹体液中のタンパク質(アルブミンなど)が減る

「むくみ」は体内組織中の水分量が増えた状態のことをいいます。
病気のサインとして起こる他に、生活習慣によっても「むくみ」が生じます。
【塩分の摂り過ぎ】【タンパク質の摂取不足】【運動不足】が原因になります。
特に長時間同じ姿勢(立ちっぱなしや座りっぱなし)でいると、重力の関係で下肢に水分がたまり、下半身にむくみを生じます。
「むくみ」と「たるみ」に直接的な関係性はありませんが、むくみが常態化すると真皮の下にあるコラーゲンなどの弾力繊維を伸ばしてしまい、たるみやシワになってしまう場合もあります。
いずれも生活習慣の乱れが大きな原因です。
偏食や暴飲暴食をせず、適度な運動と十分な睡眠を心掛けることが大切です。

たるみ

お菓子の食べ過ぎ

炭水化物の摂取が過剰になりタンパク質摂取量が不足すると、皮膚のコラーゲンやエラスチン産生量が低下します。

紫外線と糖化ストレス

紫外線によるダメージや糖化によって肌のコラーゲン繊維が破壊され、ハリや弾力を失います。

表情筋を使ってにこやかに

顔面皮膚のたるみには表情筋の衰えが大きく影響します。話をする、笑う、歌うといった表情筋を使う生活を心掛けて。

むくみ

塩分は大敵!

塩分を摂り過ぎると、脳が塩分濃度を下げようとして体内に余分な水分を溜め込みます。

タンパク質は足りてる?

ダイエット目的で食事を抜くことでタンパク質が不足し、むくみにつながることもあります。

運動不足になってない?

下半身の筋肉を使うと、筋肉のポンプ作用で下肢にたまった水分をリンパ管や静脈を経て、心臓方向に戻すことができます。