

## ビタミンで肌の調子を整える

「最近、肌荒れが気になる」と感じることはありませんか？その肌のトラブルはもしかしたら日々の食生活でのビタミン不足が原因かもしれません。健康な体を維持するために不可欠なビタミンですが、肌の調子を整える上でも重要な役割を持っています。体の中から肌をサポートするビタミンについて紹介します。

### 肌をサポートするビタミンについて

#### 脂溶性ビタミン

あぶらに溶けやすいビタミン。炒め物などあぶらと一緒にとると吸収されやすい。

#### ビタミンA

効果 肌のハリやうるおいを保つ  
肌の代謝を整える

緑黄色野菜、レバー、うなぎ、海苔など



#### 水溶性ビタミン

水に溶けやすいビタミン。尿などで排出されやすく、毎日の摂取が必要。

#### ビタミンC

効果 肌にうるおいを与え、シミを防ぐ  
コラーゲンの生成を促進

いちご、キウイ、パプリカ、ブロッコリー、キャベツ、レモンなど



バランスよく  
摂取

#### ビタミンE

効果 肌を紫外線から守る  
肌の血行を促進し、老化を防ぐ

抹茶、ナッツ類、ツナ缶、オリーブオイル、アボカドなど



#### ビタミンB2

効果 皮脂の分泌量を調整する  
乾燥肌や肌荒れを予防

レバー、うなぎ、青魚(サバ・イワシ)、卵、乳製品、納豆など



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

### ヘルスマイト料理講習会

参加者募集中！！



ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。

料理は苦手という方も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください  
健康課(☎27-2435)までご連絡ください。

### 3月は「自殺対策強化月間」です

## ひとりで悩まず相談を

～ あなたの思いを聞かせてください～



**検索** 伊勢市ホムジ ころの健康づくり

相談窓口、ころの健康やケアに関する情報等を掲載しています。



**検索** まもろうよ ころ

厚生労働省  
電話・SNS 相談につながります。



伊勢市健康課(中央保健センター)

TEL:0596-27-2435 FAX:0596-21-0683

### 【バックナンバーはこちら】

バランスのとれたレシピと、健康に役立つ食生活のポイントを毎月紹介

**検索** 低カロリー・バランス食 伊勢市



家庭でつくってみよう！ ビタミンたっぷりメニュー

## 鶏むね肉と春野菜のレモン炒め



作り方を動画でも公開しています！！

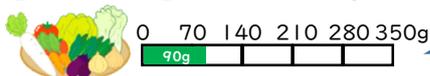


塩分 **1.2**g

【栄養価】1人分

エネルギー196kcal/たんぱく質 26.4g/脂質 6.1g/炭水化物 11.0g

【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上



1日の目標量の約1/4

【材料】2人分

鶏むね肉(皮なし)	200g	A	顆粒中華だし	小さじ1
塩	小さじ1/6		レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1		粗びきこしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2		サラダ油	小さじ2
スナップエンドウ	80g		レモン(あれば)	適量
春キャベツ	100g			

【作り方】

- ① スナップエンドウのスジを取り除き、斜め半分に切る。キャベツはざく切りにする。
- ② 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにしてビニール袋に入れ、塩、砂糖、片栗粉を加えてもみ込む。
- ③ Aは混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、鶏むね肉を並べ入れて中火で3分焼く。
- ⑤ 裏返してスナップエンドウ、キャベツを上のにのせてふたをし、3分蒸し焼きにする。
- ⑥ ふたをとり、③を加えて全体に絡めて火を止める。
- ⑦ 器に盛り、粗びきこしょうをふる。お好みでレモンの薄切りを添える。

ビタミンCが豊富なレモンを使った炒め物です。旬のスナップエンドウや春キャベツを使い、春らしい彩りです。アスパラガスなどでも代用できます。

## まるごとにんじんサラダ

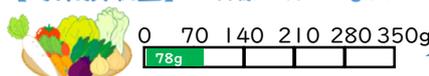


塩分 **0.4**g

【栄養価】1人分

エネルギー83kcal/たんぱく質 4.0g/脂質 5.1g/炭水化物 7.2g

【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上



1日の目標量の1/5以上

【材料】2人分

にんじん	1本(150g)
卵	1個
ブロッコリースプラウト	5g
マヨネーズ	大さじ1/2
A 合わせ味噌	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
こしょう	少々

【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて濡らしたキッチンペーパーで包み、更にラップで包む。600Wで5分ほど電子レンジで加熱する。
- ② ゆで卵をつくり、殻をむいておく。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに①のにんじんを入れ、スプーンであらめに潰す。ゆで卵も入れてあらめに潰す。
- ⑤ ④の粗熱がとれたら③とブロッコリースプラウトを加えてよく混ぜる。

ビタミンAたっぷりのにんじんをまるごと使い、素材の甘みが感じられるサラダです。電子レンジで手軽に作れ、一品足りない時に大変便利です。

⚠️ 野菜 足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡



健康課 (中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683