

ほっこり栄養便り

まつもと薬局 認定栄養ケア・ステーション



ホームページ



公式LINE



肌の健康を守る食事のチカラ

季節の変わり目、肌の乾燥やくすみが気になる方も多いですね。
スキンケアも大切ですが、肌細胞は毎日の食事からつくられています。
栄養素と食事バランスを心がけることで内側から潤う肌を育てましょう。

肌をつくる栄養のポイント

① たんぱく質

肌・髪・爪のもと



肉・魚・卵・大豆製品

② ビタミン群

代謝と再生のサポート役

ビタミンA
ビタミンC
ビタミンE



③ ミネラル

見えない代謝のカギ

鉄
亜鉛



④ オメガ3脂肪酸

炎症を抑えて潤いキープ

DHA・EPA
αリノレン酸



バランスが大事

単品の栄養素に偏らず、バランスが基本！

主食 エネルギー源。過度な糖質制限は代謝を落とすので要注意。

主菜 たんぱく質をしっかり確保。1日3食に分けて食べましょう。



副菜 (野菜・きのこ・海藻)

食物繊維とビタミンで腸も肌も元気に。乳製品を取り入れるのもおすすめ。

楽!

ら く う ま うま!

し し ピ

ブロッコリーのナッツ和え



・ブロッコリーやパプリカには肌の老化を防ぐビタミンCが豊富。
・ミックснаツツにはオレイン酸やリノール酸、食物繊維やビタミンEなどが豊富。



【材料】 1人分

ブロッコリー 80g
赤パプリカ 15g
ミックснаツツ 10g
(素焼きタイプ)
※油や塩が添加されていないもの
オリーブオイル 15g
ハーブソルト 1.5g

【一人分】

エネルギー:235kcal 炭水化物:8.5g たんぱく質:7g 脂質:21.1g 塩分:0.8g 食物繊維5.1g

【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分け、茹でます。
- ②赤パプリカは粗みじん切りにします。
- ③ミックснаツツはビニール袋に入れ、めん棒などで叩いて細かく碎きます。
- ④ボウルにオリーブオイルとハーブソルトを混ぜ合わせ、①～③を加え全体をよく和えたら完成です。



薬局ホームページ内
レシピサイトはこちら

認定栄養ケア・ステーションの紹介

まつもと薬局認定栄養ケア・ステーションでは、地域の皆様の健康を食生活の面でサポートさせていただきます。管理栄養士が皆さまの食に関するお悩みやご要望にお応えします。



野菜が飲めるカフェKOTTE(コッテ)



日々の食事の中で無理なく必要な栄養を取り入れてもらいたい、そして元気になってほしい。という願いを込めて作られた

1日の不足分の野菜87g以上を使用したスムージー

期間限定スムージーもあります。Instagramで随時発信しています。



認定ケア・ステーション
公式LINE



認定ケア・ステーション
公式HP



認定ケア・ステーション
Instagram



KOTTE
Instagram

TEL 0155-41-9333

〒080-0048 帯広市西18条北2丁目29-6 まつもと薬局フロンティア店内