



栄養科だより



H29. 6月16日発行

No.24

先月から日差しが強く暑い日が多くなってきましたね。夏に向けてさらに日差しも強くなり肌への影響が気になる方もいらっしゃると思います。そこで今回は日差しを受けてダメージを受けた肌に良い効果がある栄養素・食材をご紹介します。

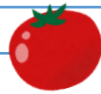
ビタミンC



皮膚の結合組織を構成するコラーゲンを生成するために必要な栄養素です。また、シミの原因となるメラニンの生成を抑制する効果もあります。()内は食材 100gに含まれるビタミンC量です。

《ビタミンCを多く含む食材》

- ・菜ばな(130 mg) ・芽キャベツ(160 mg) ・ブロッコリー(120 mg) ・じゃがいも(35 mg)
- ・いちご(62 mg) ・キウイフルーツ(69 mg) ・ネーブルオレンジ(60 mg) ・柿(70 mg)



ビタミンA

ビタミンAの中でもβ-カロテン、リコピン、アスタキサンチンが皮膚を正常に保つ効果があります。

()内は食材 100gに含まれるビタミンA量です。

《β-カロテンを多く含む食材》 ・にんじん(760 μg) ・ほうれん草(350 μg) ・卵黄(480 μg)

《リコピンを多く含む食材》 ・トマト(3.0 μg) ・ミニトマト(8.0 μg) ・スイカ(3.2 μg) ・柿(3.2 μg)

《アスタキサンチンを多く含む食材》 ・鮭(27 μg) ・えび(4 μg)

レシピ紹介

エビとブロッコリーの卵炒め(2人分)

《材料》

- ・えび 20g
- ・ブロッコリー 80g
- ・卵 50g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 6g

《作り方》

- ①ブロッコリーをゆでる。
- ②フライパンに油を引き、えびとブロッコリーを炒める。
- ③溶きほぐした卵をまわし入れ、塩、こしょうで味をつける。
- ④卵に火が通るまで加熱する。



当院では栄養指導を行っています

糖尿病をはじめとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。



イムス富士見総合病院 栄養科