

## ◆ 食事で肌ケア ◆

乾燥肌にお悩みではないでしょうか？

お肌といえばよく耳にするコラーゲン。

今回はそんなコラーゲンについてお話ししようと思います。



### コラーゲンとは？

人間においては体内のたんぱく質の約 3 割を占めています。

一般的に「お肌」の成分と思っている方が多いと思いますが、実際には人を含む生物の皮膚や骨、靭帯、血管など様々な組織に存在しているたんぱく質の一種で、肌そのものだけでなく骨を丈夫にするなど、健康に大きく関わってきます。



### コラーゲンは何に多いの？

コラーゲンはたんぱく質の一種なので鶏の手羽先や手羽元、牛すじ、魚の皮など動物性の食品に多く含まれます。

食材から取り入れたコラーゲンを含むたんぱく質は、一度アミノ酸まで分解されてから体内に取り込まれます。その後、

ビタミン C の力を借りてコラーゲンへと合成されます。



### ビタミン C は何に多いの？

レモンをはじめとした果物にも多く含まれます。

また、ほうれん草やブロッコリーなどの野菜類、特に3月に旬を迎える菜の花はビタミン C が豊富です 🍌

これらの食材を使ったレシピを紹介しますので、ぜひ作ってみてください！

## ～ 鮭と菜の花のレモン蒸し～



### 〇作り方

材料:

鮭	…1切れ	塩	…少々
菜の花	…40g	こしょう	…少々
レモン	…15g	醤油	…小さじ 1
		バター	…10g

手順:

1. 鮭に塩とこしょうを振る
2. アルミホイルに鮭と菜の花を乗せる
3. 全体に醤油とスライスしたバターを乗せる
4. スライスしたレモンを乗せ、1000W のトースターで15分加熱する