

カラダ栄養学

～美容×旬の食材～

キレイは内側から作りましょう♪



冬になると、お肌の乾燥や化粧ノリの悪さなど、普段より気になる部分が増えてしまいがちですね。美容液や化粧品もちろん大切ですが、実は**旬の野菜**を上手に取り入れることで、身体の内側からも美と健康につなげることができるのです！

いまの旬野菜&果物を知ろう★



白菜（はくさい）

栄養素：ビタミンC・カリウム
効果：美肌効果、生活習慣病予防



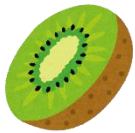
菜の花（なのはな）

栄養素：ビタミンA・ビタミンC・カルシウム
効果：アンチエイジング、免疫力向上、骨強化



いちご

栄養素：ビタミンC・アントシアニン
効果：疲労回復、眼精疲労の予防



キウイ

栄養素：ビタミンC・ビタミンE・カリウム
効果：美肌効果、抗酸化作用、高血圧予防

特に**色の濃いもの**が栄養素も豊富とされています。是非お試しください！

東急スポーツシステム株式会社 アスリートフードマイスター 2級

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！



～健康レシピ～

心も身体もよろこぶ旬野菜レシピ

🍊 は、旬野菜です！！

白菜ときのこの ヘルシー生姜スープ



【材料】2人分

🍊 白菜	2～3枚
・エリンギ	2本
・長ねぎ	2分の1本
🍊 生姜	スライス3枚
・鶏ムネ肉	50g
◎水	300cc
◎めんつゆ	大さじ1
◎中華だし	小さじ1
・ごま油	適量
・白ごま	適量

【作り方】

- ①白菜、エリンギ、長ネギ、鶏ムネ肉を食べやすい大きさにカットする。生姜はみじん切りに。
- ②鍋にごま油をひき、生姜、白菜、鶏ムネ肉から炒め、しんなりしてきたらほかの野菜を加える。
- ③全体に火が通ったら、◎を加える。
- ④最後に白ごまを振りかけたら、完成。

おとなの 菜の花お浸し



【材料】2人分

🍊 菜の花	2枚 (100g)
・にんじん	80g
◎醤油	小さじ1 (5g)
◎からし (チューブ)	3cm
◎みりん	40g

【作り方】

- ①にんじんを細切りにする。
- ②菜の花はサッと塩茹で1分。にんじんは別の鍋で同様に1分茹でる。
- ③水で冷ます
- ④野菜と◎の調味料を和えて、好みに味を調節し、器に盛り付けたら完成！！

★菜の花を茹でるときは、芯のほうから鍋に入れましょう。すぐにやわらかくなりますので茹ですぎに注意してくださいね。

東急スポーツシステム株式会社 アスリートフードマイスター2級 永井沙紀

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！

