



カラっとした空気で肌の乾燥が気になる季節になりました。日頃のスキンケアも大切ですが、体の内側からのアプローチも大切です。今回は、乾燥肌ケアに適している栄養成分とその食品について紹介していきます。

肌にハリをもたらし、乾燥肌改善をサポートしてくれる栄養素には、たんぱく質、必須脂肪酸、亜鉛、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンEなどがあります。今回は、たんぱく質について紹介します。

**たんぱく質**には、皮膚を作り肌が生まれ変わる周期を整える働きがあります。たんぱく質のひとつであるコラーゲンは、肌のみずみずしさやハリを保つのに役立っており、動物性食品に多く含まれています。

たんぱく質は**肉、魚、卵、大豆製品**などの食品に多く含まれています。**1食に片手手のひらサイズ**を1~2品摂るように心がけましょう。

#### 推定平均必要量

男性(15~64歳)	女性(18歳以上)
65g	50g

日本人の食事摂取基準(2020年版)  
厚生労働省



豚ロース

80g

たんぱく質含有量 16g



鮭

80g

18g



卵(Lサイズ)

65g

8g



納豆

40g

6.6g

#### 推定平均必要量とは、

50%の人が必要量を満たし、50%の人が必要量を満たさないと推定される値です。摂取不足の回避を目的に用いられます。

※腎機能が低下している方など疾患によっては、摂り過ぎになる場合があります。摂取量については、医師や管理栄養士にご相談ください。

秋に旬を迎える**鮭**には**1切れ(80g)**あたり**たんぱく質が18g**含まれています。旬の食材を使っておいしくたんぱく質を摂りましょう。

## 鮭と小松菜の甘辛ぽん酢炒め

### 材料(1人分)

生鮭(切り身)	80g
小松菜	35g
えのき茸	15g
サラダ油	小さじ1
<b>A</b>	
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
塩	0.2g
<b>B</b>	
ぽん酢しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々

### 作り方

- ①小松菜を3cm幅に切る。えのき茸は長さを半分に切る。
- ②鮭の骨は取り除く。一口大に切ってボウルに入れ、**A**を加えて揉み込む。**B**は混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭を両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④小松菜とえのき茸を加え、炒め合わせる。**B**を回し入れ、全体を混ぜながら1分炒めて完成。

### 栄養量(1人分)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	19.2g
塩分	1.1g

<https://oishi-kenko.com/recipes/19196>



ホームページでも  
ご覧になれます



この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで