



# にきび対策も食生活と



## 生活習慣の改善から 食育～33～

思春期の子どもたちが気になるものの1つに、にきびがあります。皮脂の過剰分泌によってできるにきびは、その直接原因となる脂肪をとり過ぎないなど、食生活面での注意が大切です。

また、夜更かしをしたり、夜食を食べたりする習慣があると、代謝のリズムが崩れ、にきびの症状を悪化させる原因となります。1日3食、規則正しい生活のリズムは、にきび対策においても有効です。

洗顔をまめにして清潔を保ち、市販のクリームなどでスキンケアをすることはもちろん有効ですが、気にして触らないように注意しましょう。また、髪の毛が触れると刺激になりますから、にきびに触れないような髪型にし、帰宅したらすぐに丹念に洗顔して皮膚を清潔に保つことを心掛けましょう。

旬野菜を使った  
ヘルシーメニュー



- \* 牛肉のおかずサラダ
- \* 大豆とトマトのスープ
- \* フルーツヨーグルト
- \* 「ほのか」2枚 (30g)



「ほのか」

「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。全粒粉は、小麦を丸ごと粉にしたものでご飯でいえば、玄米にあたり、食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄分などが豊富です。

### =牛肉のおかずサラダ=



「ほのか」でオープンサンドに!

材料 4人分



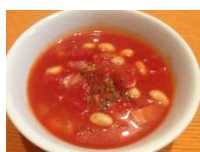
合計 507kcal  
野菜量 205g  
(1日350gが目安)

牛もも薄切り肉.....	150g
水菜.....	1/2束
ラディシュ.....	3個
玉ねぎ.....	1/2個
なす.....	2本
糸寒天.....	8g
☆マヨネーズ.....	大5
☆コチュジャン.....	小2
☆めんつゆ.....	小2
いりごま(白).....	少々

### <作り方>

- ① 牛肉は軽くゆでてから、水に取って冷やしザルにあげておく。
- ② 水菜はひと口大に切り、ラディシュは輪切りにする。玉ねぎは薄くスライスして、それぞれ水にさらして水を切る。
- ③ なすはオーブントースターで5分ほど焼き、熱いうちに皮をむいて、ひと口大に切る。
- ④ 糸寒天ははさみで5~6cm長さに切り、たっぷりの水に15~20分浸してもどし、ザルにあげる。
- ⑤ ボールに☆を混ぜ合わせ、②、③を加えてあえる。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り、いりごまを振ったらできあがりです。

### =大豆とトマトのスープ=



お鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎを炒め、水、コンソメを加えます。大豆の水煮、ホールトマトを入れ、塩こしょうで味を調えて、パセリを散らしたらできあがりです。

### ～豆知識～

寒天はほとんど水分で、栄養素はゼロに等しいのですが、カロリーが低いためにダイエットに効果があるとされ、脚光を浴びました。ダイエットには食前に食べるのが効果的ですが、コレステロールを多く含む肉類などの動物性食品といっしょに寒天を食べると、食物繊維の働きでコレステロールの排出が促され、動脈硬化を含む生活習慣病の予防に役立ちます。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)