



# Dinner

## オリーブオイルで 夜ごはん



### シミやシワのない美肌の決め手はコラーゲン。 肉よりも魚介類から良質なたんぱく質。

皮膚の土台となり弾力を保つ真皮層のコラーゲンが、紫外線を浴びると体内に活性酸素が発生し、ダメージを与えるので、シミやシワができます。コラーゲンのもとになる良質なタンパク質を肉ではなく魚介類で補いましょう。魚や貝の蒸し料理や煮込み料理は、スープや煮汁にもコラーゲンが溶け出すので、残さず食べるのがおすすめです。

### 食材の種類は無理して一度にたくさん使わず 一週間のトータルバランスで考えましょう。

たとえ特定の症状に効果が認められる食品であっても、それだけ食べ続けることは危険です。健康を維持するためにはたんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルと食物繊維をバランスよく摂りましょう。ただし、1日で30品目以上の食品をとろうとすると、夜の食事が多くなりがち。食材の種類は一週間のトータルバランスで考えるとよいでしょう。

### おやすみ前の塩分はむくみを引き起こす 美容の大敵! 調味料を控えて薄味に。

寝る前に塩分を摂りすぎると、体が塩分濃度を一定に保とうとして体内に水分を溜め込みます。余分な水分はむくみの原因になり、血行が悪くなるのでセルライトができやすくなりますが、一度セルライトができると、冷えや血行不良を起こしてむくみやすくなるという悪循環に。夜ごはんはなるべく調味料を少なめにして塩分を控えましょう。

### 油を大量に使う揚げものや炒め物には 腸を刺激して便通をよくするオリーブオイルを。

オリーブオイルに含まれるオレイン酸は短時間で一時的に多く摂取した場合、小腸に吸収されにくく、成分が大腸まで届くので腸を刺激するという特徴があります。夕飯の揚げ物や炒め物は油をたっぷり使うので、オリーブオイルに替えましょう。食物繊維が多い野菜と合わせれば、お通じがよくなり、コレステロール値を低下させる効果も期待できます。

### Menuのポイント

お酒と楽しむおつまみやおもてなし料理には、オリーブオイルをベースにした保存調味料を作り置きしておく、時間がない時でもすぐに使えて便利です。

スパイスや薬味の香りを効かせて塩分控えめに

### Menuのポイント

水分を溜め込み、むくみを引き起こす塩分は少なめに。オリーブオイルと香味野菜やスパイスを上手に組み合わせてシンプルな味を心がけましょう。