

# ～今冬は乾燥しているようです～

今冬は太平洋側の関東から九州にかけて、11月中旬頃からまとまった雨が降っておらず、降水量が極端に少ない状態が続いています。2月も同様の傾向が見込まれ、空気の乾燥が続くようです。記録的なカラカラ天気で、野菜にも変色やひび割れなどの影響が出ています。



## 食事からも肌の乾燥を防止！乾燥肌が気になる時にとり入れたい食べ物

乾燥肌への基本対策としては、いろいろな食べ物をバランスよく摂ることで。そのうえで、今回乾燥肌が気になる方へ手軽に食事に取り入れられる食べ物と食べ方をご紹介します！

### ♡発酵食品と食物繊維を一緒に食べ、腸内環境を整えましょう



腸内環境を整えることでターンオーバーが正常化し、乾燥した肌の改善も見込めます。腸内環境を整えるには、発酵食品を取りましょう→納豆、味噌、キムチ、ヨーグルト、チーズ等その際、食物繊維やオリゴ糖を一緒に食べると、腸内の善玉菌が効果的に増えます。→海藻、ごぼう、サツマイモ、こんにゃく、きのこ、豆類、玉ねぎ、バナナ等に多く含まれます。

### ♡大豆食品を取りましょう



大豆食品に含まれる「大豆イソフラボン」には、細胞の新陳代謝を高め肌の潤いを保つ効果があります。1日に必要な摂取量は、豆腐なら半丁、納豆なら1パック、きなこなら20gです。

### ♡1日2個の卵を食べましょう



バランスよく栄養素を摂取するためにオススメなのは1日2個の卵を食べることです。卵はビタミンCと食物繊維以外の栄養素をすべて含む完全栄養食です。タンパク質のほかビタミンA、B、D、さらに多彩なミネラルを含み、美しい肌や髪を作ってくれるだけでなく、脳や目の老化予防にも役立ちます。朝タンパク質を摂ると夜の睡眠の質が上がるため、朝食時に卵を食べることがおすすめです！

出来る事から頑張りましょう～♡

# 栄養だより

2026年2月  
第172号  
発行 万寿苑栄養課

## 2月のピックアップメニュー！



1 おでん		3 節分	4 ロールキャベツ			7 煮込みハンバーグ
	9 焼き込みご飯	2月3日節分メニュー ・助六寿司 ・大豆の煮物 ・赤鬼ゾン			13 カレーうどん	14 NEW フラウニー
	16 マカロニグラタン	17 NEW 年年有魚湯圓風		19 鶏肉の二色揚げ		21 味噌ラーメン
					27 甘ボイッチ	28 八宝菜
						