

# 食べて健康!

肌のかさつきを予防し、しっとりとした肌を作る

## 春菊とパセリのジュノベーゼソーススパゲッティ

$\beta$ -カロテンが豊富な春菊とパセリ、良質な不飽和脂肪酸を含む松の実とオリーブオイルで作るジュノベーゼは粘膜を強化して肌のかさつきを予防し、しっとりした肌を作ります。ビタミンCやビタミンEも同時に取ることが、乾燥肌を予防して健康な美肌を作ります。ジュノベーゼが余ったらカナッペなどに利用すると美味しいです。

### ● 材料 (2人分)

春菊	150g
パセリ	10g
にんにく	1片
松の実	10g
オリーブオイル	120cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
スパゲッティ	140g
バジル (飾り用)	少々
プチトマト	1~2コ



### ● 作り方

- ①春菊は熱湯でサッと茹で、水気を絞り、粗く刻む。
- ②パセリはよく洗い、水気を拭き取り粗く刻む。
- ③にんにくと松の実を粗く刻む。
- ④ミキサーに春菊、パセリ、にんにく、松の実、オリーブオイル、塩、こしょうを入れ攪拌する。
- ⑤スパゲッティを茹で④をからめる。
- ⑥器に盛りバジル、プチトマトを飾る。(お好みで粉チーズを振ってもよい)

秋から冬にかけて大気は乾燥し湿度が下がってくると肌から水分が蒸発しやすくなり年齢に関係なく肌は乾燥してきます。乾燥が進むと、ちょっとした刺激で皮膚炎を起こしやすくなります。健康な肌は潤っている状態。いつも肌に潤いを持たせるためには肌を潤す食べ物を積極的に取ることが大切です。特に空気が乾燥する季節にはバリア機能を持つ角質層の水分保持に気をつけましょう。



肌を潤すビタミンA (レチノールと $\beta$ -カロテン) 角質層の水分を守るセラミド、肌のかさつきを予防する良質な脂質を中心にアミノ酸バランスに優れたタンパク質をしっかり取り肌を乾燥から守りましょう