



管理栄養士スタッフ

もっちーのオススメ



今月のこれ一品⑦

# 代謝アップ&美肌

## に効果のあるレシピ！

### いかとアスパラのマヨマスタード炒め



#### ■材料（4人分）

- いか…一杯分（冷凍でも可）
- アスパラガス…1束
- マヨネーズ…大さじ3～4
- 粒マスタード…大さじ1～2 ・塩こしょう…適量

アスパラは4～5cmの長さに切り下ゆで、いかは一口大に切り水切りする。フライパンにマヨネーズと粒マスタードを入れて火をつけ、いかを入れて8割火が通ったらアスパラを入れる。塩こしょうで味を整えたら出来上がり！

## ● 代謝アップ&美肌に効果的な食べ物

### ・アスパラガス

アスパラガスは、βカロテン（ビタミンA）、ビタミンC、Eなどの栄養が豊富に含まれ、女性に人気がある野菜です。

βカロテン（ビタミンA）は、皮膚や粘膜を健康に保ち美肌効果がある他、眼の機能を正常に保ち、夜盲症（とりめ）を予防する効果がある栄養です。ビタミンEは、血液中のコレステロールを減らし、血行を良くして女性ホルモンのバランスを整え、生殖機能を保護する効果があります。また、女性に多い冷え性や肩こり、生理痛、不妊などを改善する働きもあり、別名「若返りのビタミン」とも呼ばれています。

アスパラガスには、これらの他にも、「アスパラギン酸」と「ルチン」という栄養成分が含まれており、アスパラギン酸は、新陳代謝を活発にしてたんぱく質の合成を助け、美肌効果や疲労回復などの効果、ルチンは毛細血管を丈夫にし、出血しやすい人や動脈硬化、高血圧の人に効果があります。