



◇生姜香るフワフワかに玉◇

<材料> 2人分

～かに玉～

- ・卵 3個
- ・かにかまぼこ 70g(6本)
- ・長ネギ 15g(1/3本)
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・ゴマ油 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1

～あん～

- ・水 120ml
- ・がらスープの素 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・おろし生姜 小さじ2/3
- ・片栗粉 小さじ1
- ・グリーンピース 好みの量



<作り方>

- 1.かにかまぼこの身をほぐし、長ネギは小口切りにする。卵は割り、塩・コショウを加え混ぜる。
- 2.フライパンにゴマ油を熱し、かにかまぼこと長ネギを炒める。具材に火が通ったらサラダ油を加え強火にし、卵を流し入れる。
- 3.卵の周りが固まったら全体を混ぜ、半分ほど火が通ったら裏返す。
- 4.裏返したら周りから卵を中央へ寄せ、円形に形を整える。火が通ったのを確認し、皿へ。
- 5.片栗粉を除く、あんの材料を鍋に沸かしたら倍量の水で溶いた片栗粉を加えてトロミをつける。
- 6.5.のあんを皿に移したかに玉にかけ、お好みにグリーンピースを上に乗せれば完成。



おろしたばかりの生姜を使うと、さらに風味がアップ↑
生姜やネギなどの薬味を使うことで血行促進が期待できるだけでなく、かに玉のあんによるトロミ+薬味により、体がほっこり温まります！

1人当たりの栄養成分



エネルギー：194kcal



食塩量：2.6g

★冬の紫外線対策ポイント



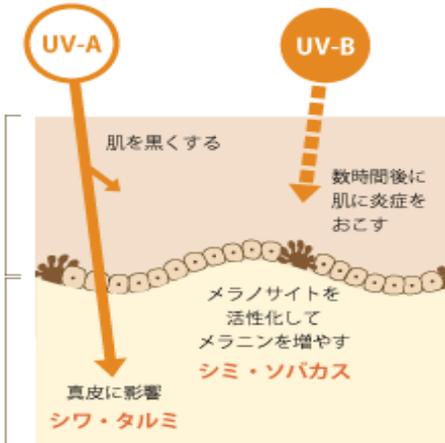
太陽からの直射光

シワ等の原因となるUV-A波はガラスを透過し、真皮まで届いてしまうので注意が必要です。また、冬は太陽光が斜めから当たるため広い範囲に紫外線を浴びてしまいます。冬も夏と同様に、日焼け止めや帽子等の紫外線対策が必要です。



肌の乾燥と冷え

冬は乾燥や冷えにより血行が悪くなり肌のバリア機能が低下するため紫外線のダメージを受けやすくなります。保湿ケアや血行改善を行い肌のバリア機能を高めましょう。(血行を良くする食材は裏面に記載)



JCI A 日本化粧品工業連合会 紫外線編より



ウィンターレジャー

○雪からの反射光

太陽光の反射率は、コンクリートの場合で約10%、雪面では80%にも達します。下から照り返す紫外線にも気をつけることがポイントです。

○標高による紫外線量増加

標高が1000m高くなるごとに紫外線量は10%増加するため、頬や首を露出しないことが大切です。

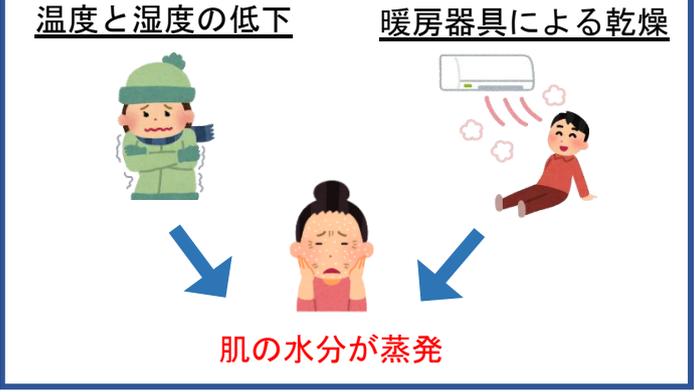




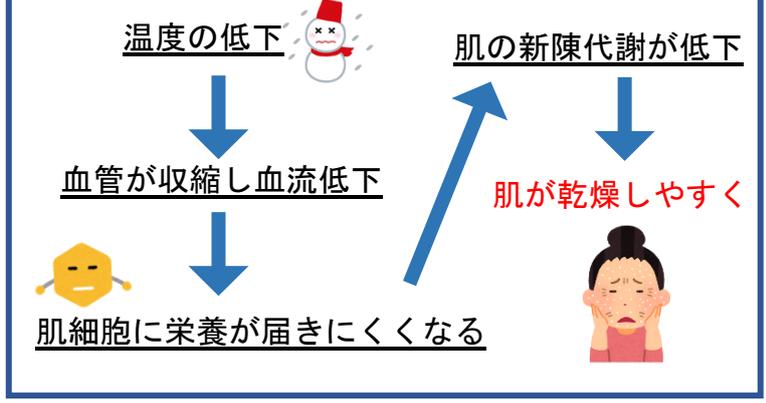
なぜ冬は肌が乾燥するの？



環境の変化



血行不良



食事で肌の乾燥対策



以下のような食材を中心に摂取して肌の乾燥を予防・改善しましょう。

●たんぱく質

肌をつくるもとになる

肉の場合、赤身やささみなど脂身の少ない部位がおすすめ！

- ・肉 ・卵
- ・魚 ・チーズ
- ・大豆製品(豆腐・納豆)
- ・ヨーグルト

●ビタミンB群

肌の調子を整えて、守る

特にビタミンB2・B6は皮膚の健康を維持します。

- ・レバー (B2)
- ・マグロ } B6
- ・かつお }

●ビタミンA・C・E

抗酸化作用を持ち、肌の健康を保つ

ビタミンA・C・Eは単独でも効果を持ちますが、組み合わせると栄養素の吸収率が高まるので様々な食材をバランス良く食べることが重要です。



●体を温める食材

体を温めて血行を良くし、肌の代謝アップ！

表面のレシピでも使用したしょうがは、血行を良くするだけでなく、免疫力アップや抗酸化作用もあるためカゼが流行する冬にぴったりの食材です！



⚠️肌の健康のために避けたい食べ物



ファストフード・スナック菓子
脂質や塩分が多いため、肌の酸化や新陳代謝を遅らせてしまう。

カフェイン
利尿作用により、体内に留めておきたい水分やビタミンCが体外に排出されやすくなる。

冷たい食べ物・飲み物
体が冷えてしまい新陳代謝が遅れ、悪循環になってしまう。

★栄養相談受付中★

薬局では**管理栄養士**が**無料**で栄養相談を行なっています。食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください！詳細は薬局スタッフまで！！

