



# まごころ No.32



テーマ:「傷を治すために必要な栄養素とは？」 令和4年2月発行

栄養課だより

令和4年2月発行

## 食事との関係

食事から摂る栄養素は、血液中に取り込まれて全身へ運ばれます。

そのため食事から摂る栄養が肌の状態に大きな影響を及ぼします。内側からのアプローチも大切です。

## 傷の修復をサポートする栄養素

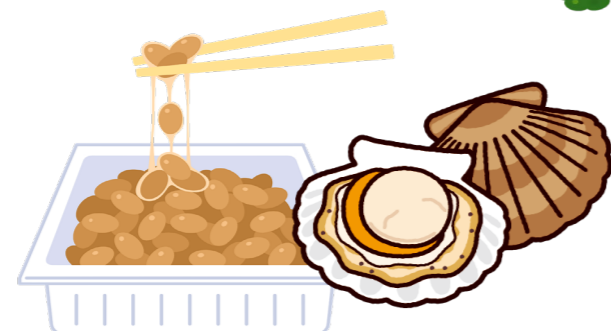
たんぱく



ビタミンA・C・E



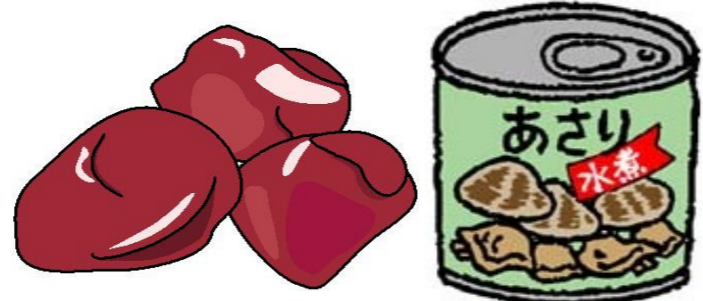
亜鉛



銅



鉄



## おすすめの食べ方

～あさりと高野豆腐の白だしさっと煮～



### 材料 (2人分)

- あさり 1パック
- 高野豆腐 2枚 (35g くらい)
- ほうれん草 1/2袋
- ☆白だし 50ml
- ☆水 350ml

### 作り方

- ①あさりを塩を溶かした水につけて砂抜きする。
- ②高野豆腐は水に30秒浸して戻し2cm角に切る。ほうれん草は熱湯で1分ゆでて取り出し水気を絞って5cmの長さに切る。
- ③フライパンに☆と高野豆腐を入れて火にかけて、煮立ったら蓋をして弱火で5分煮る。
- ④あさりとほうれん草を加えて再度蓋をして、強火で煮てあさりが開いたら火を止め器に盛る。



栄養素によって一度に吸収出来る量は限られています。一日3食の規則正しい食生活が基本です。



管理栄養士:武井 調理師:中島