

3月
のテーマ

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

美肌を目指そう☆

～季節の変わり目は肌トラブルも多くなりやすい…美肌を目指しましょう～



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
佐々木春奈さんと濱野基史さんと
山崎美穂さんのレシピ

アボカド・ジンジャーポークサンド



【栄養価(1人分)】

エネルギー	420kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	20.8g
塩分	1.3g
ビタミンE	2.9mg

+この組み合わせがおすすめ

- ・豆スープ
- ・エビとシタスのサラダ
- ・キウイゼリー

※栄養ポイント※

アボカドには美肌に効果的な、活性酸素を除去する働きのあるビタミンEが多く含まれており、シミ、シワ、ソバカス、ニキビ、くすみ、乾燥などを予防・改善する働きがあると言われています。さらにビタミンCと摂取することにより、強い酸化防止剤の働きとなり、高い美容効果が期待できます。アボカドにもビタミンCは含まれていますが、3月の旬の食材でもあるキャベツや豊富に含まれているといわれるキウイフルーツと一緒に摂るとさらに効果的です。大豆やエビにもイソフラボンやグリシンなどという美容効果が期待できる栄養素も含まれています。

寒さで強張った筋肉をほぐしましょう。

～ストレッチ部位～ (全身) 呼吸を意識して自分のペースで！お試しください

立位の状態から、右脚の足の裏を左足の内ももにつけ、片脚で立ちます。胸の前で合掌し、息を吸いながら上へ伸ばします。自然な呼吸を行い、30秒ほどキープ！

合掌したままゆっくりと胸の前に手を下ろし、その後合掌を崩して、足も下ろします。同じ動作を、足を入れ替えで行いましょう。

オススメの
美トご紹介





Recipe

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

アボガド・ジンジャーポークサンド



～材料～ (2人分)

ライ麦パン	140g
卵	1個
サラダ油	適量
トマト	30g
キャベツ	30g
アボガド	2個
ヨーグルト(無糖)	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
豚ロース肉	80g
生姜	適量
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1弱
サラダ油	適量

～作り方～

- 1 キャベツは千切りし、トマトはスライスしておく。
卵でスクランブルエッグを作っておく。パンの耳を落としておく。
- 2 アボガドの皮と種をとり、よく潰し、ヨーグルトとマヨネーズを入れソースにする。
- 3 生姜、醤油、酒、砂糖を合わせ、肉を9分くらいつけ、フライパンで焼いておく。
- 4 1枚目のパンにアボガドソースを塗り、その上に2枚目のパンをのせる。
さらにその上に、スクランブルエッグ、肉、トマト、キャベツ、3枚目のパンの順でのせる。
- 5 濡れ布巾を上から被せ、軽く押し、落ち着かせる。
- 6 食べやすい大きさに切り、出来上がり!

【作り方のポイント】

- ・アボカドにはオリーブオイルと同様、オレイン酸という油の多い果実ですので、パンにバターやマーガリンを塗らず、直接アボカドソースを塗ってお召し上がりください。
- ・アボガドは完熟したものを選びましょう。
- ・時間がたつとアボガドの色が悪くなる場合があります。気をつけてください。

