



毎日の習慣がキレイの決め手 ～食事と運動～

食事

大豆イソフラボン

大豆胚芽に多く含まれる、ポリフェノールの1種。エストロゲンと似た構造を持ち、抗酸化力にも優れている。女性ホルモンのバランスを整えるだけでなく、美肌にもよい。

タンパク質

健康な女性が1日に必要なタンパク質の量は50～60g。タンパク質が不足すると筋肉が落ちて、体も冷えやすくなる。タンパク質を多く含む食材は肉、魚、豆類。

また、これらの食材には糖や脂質をエネルギーに変えるために重要なビタミンB群も多く含まれている。

朝と昼の、これから活動する時間帯に食べることで、糖と脂質が効率的に燃えてくれる。

ビタミンE

ビタミンEには、手先や足先などの血行障害を改善する働きがあり体の隅々にまで血液を行き渡らせる。冷えで悩む人にとって、重要なビタミン。また、抗酸化作用もあり、美肌をつくるためにも欠かせない栄養素。

さらに、ビタミンEには自律神経の乱れを改善し、ホルモン分泌を整える働きを持つ。

～ビタミンEを多く含む食品～

《アーモンド》

《あんこうの肝》

