

パサつき髪を食事で補う

この季節に食卓をにぎわす秋の味覚は、髪に良い効果をもたらす、うれしい食材でもあります。そこで今回は寒くなつていく季節の髪対策として、秋の食材に含まれる栄養分と、それらを使った料理を紹介していきます。

三大栄養素を
バランスよく摂る

髪に良い食べ物といえば、定番なのがワカメやヒジキなどの海藻類です。しかし、髪に良い食べ物はそれ



だけではありません。髪は約90%がケラチンというタンパク質でできており、これは体内では作ることができないため、食事によつて十分なタンパク質を摂る必要があります。そもそも髪はタンパク質・ビタミン・亜鉛という三大栄養素が必要であるため、他の栄養素もバランスよく摂らなければならぬのです。

柑橘類は髪にコシやハリを与えるコラーゲン生成に欠かせない、ビタミンCが豊富に含まれています。

秋の味覚の多くは
美髪作りの主役



タンパク質の合成や分解にビタミンは欠かせません。ビタミンA、C、E、Fが豊富な緑黄色野菜は美髪の必須食材です。

料理の万能選手



薄毛の原因の一つが男性ホルモンの過多。大豆は女性ホルモンを活性化して育毛を助けます。

みんな大好きなカレーを使ったユニークグラタン

かぼちゃのカレーグラタン



ココがポイント！

【下準備】
鶏もも肉とかぼちゃは一口サイズに切り分け、かぼちゃは電子レンジで加熱しておく。玉ねぎは串切りにし、小麦粉はふるいにかけておく。

材料 (2〜3 人分)

鶏もも肉	200g	アンチョビ	小さじ 1/2	牛乳	400cc
かぼちゃ	1/4 個	とろけるチーズ	100g	塩胡椒	少々
ミニトマト	8 個	〈ホワイトカレーソース〉		カレー粉	大さじ 2
玉ねぎ	1/2 個	バター	30g		
オリーブオイル	大さじ 1	小麦粉	30g		

作り方

①ホワイトカレーソースを作る。鍋にバターを中火で溶かして小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。そこに牛乳を少しずつ混ぜながらとろみがつくまで火を入れ、塩胡椒で味を調える。最後にカレー粉を加えてまんべんなく混ぜる。
②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、鶏もも肉、玉ねぎを炒め塩胡椒で下味をつける。火が通ったらトマトとアンチョビを加えてよく炒めグラタン皿に移す。
③②にかぼちゃを並べて①のホワイトカレーソースを全体にかけ、とろけるチーズを散らす。
④③をオーブントースターでこんがり焼いて出来上がり。



ココがポイント！

【下準備】
玉ねぎ、椎茸はみじん切り、水菜は 3cm 程度に切り、流水して水気を切る。醤油たれを合わせてよく混ぜる。

作り方

①豚ひき肉を大きめのボウルでよく捏ね、粘りが出てきたら玉ねぎ、椎茸、卵、パン粉、白味噌、塩胡椒を加えてよく混ぜる。
②大豆に軽く片栗粉をまぶし、①と混ぜ合わせる。
③②を食べやすい大きさに丸めて、熱したフライパンに中火で焼き色を付け、蓋をして約 10 分蒸し焼きにする（途中で裏返す）
④③に火が通ったらサラダ菜を並べた皿に盛りつけ、水菜を散らして出来上がり。

材料 (3〜4 人分)

豚ひき肉	300g	パン粉	大さじ 3	〈醤油たれ〉		〈飾り野菜〉	
水煮大豆	100g	白味噌	小さじ 1	醤油	大さじ 2	胡椒	少々
玉ねぎ	1 個	塩胡椒	適量	みりん	大さじ 1	胡麻油	少々
椎茸	3 房	片栗粉	小さじ 1	料理酒	小さじ 1	胡麻	適量
卵	1 個	オリーブオイル	大さじ 1	ハチミツ	小さじ 2/1	サラダ菜	5〜6 枚
						水菜	1 束

豚肉と大豆の一口つくね

愛情込めて手ごねして
土曜の夜に家族と楽しむ

作り方

①フライパンにオリーブオイルを熱し、手羽元、じゃがいも、にんじんを中火でこんがり焼く。
②余分な油を取り除き、コンソメスープ、白ワインを入れ中火でつやが出るまで煮る。
③仕上げにバター、塩胡椒で味を調え、オレンジとさやいんげんを加えてさつと絡めて出来上がり。

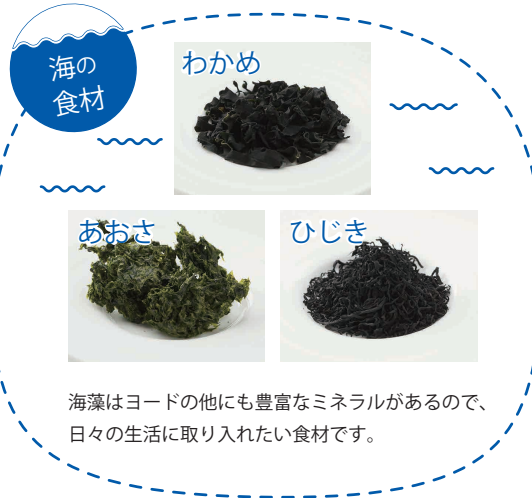
材料 (2〜3 人分)

手羽元	7〜8 本	にんじん	1／2 本	コンソメスープ	2 カップ	〈漬け汁〉	
オリーブオイル	大さじ 1	さやいんげん	4 本	白ワイン	大さじ 2	オレンジマーマレード	大さじ 2
塩胡椒	適量	オレンジ	1／2 個	バター	大さじ 1	醤油	小さじ 1
じゃがいも	1 個	オレンジマーマレード	大さじ 3	塩胡椒	適量	コンソメスープ	大さじ 4



オレンジマーマレードの
照り煮チキン

見た目が華やかなので
パーティー料理でもOK



海藻はヨードの他にも豊富なミネラルがあるので、日々の生活に取り入れたい食材です。

する緑黄色野菜、そして、髪の大栄養素の一つである亜鉛が豊富な牡蠣など。これらの食材は、秋の味覚として一斉に食卓に出きます。秋は髪にとって大切な栄養素の宝庫なのです。