

パサつき髪を食事で補う

秋の味覚の多くは
美髪作りの主役

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、うれしい食材であります。そこで今回は寒くなつて季節の髪対策として、秋の食材に含まれる栄養分と、それ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、食事によっ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。



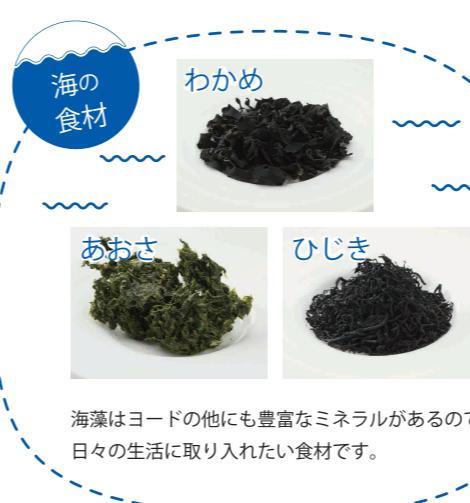
柑橘類は髪にコシやハリを与えるコラーゲン生成に欠かせない、ビタミンCが豊富に含まれています。



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。

よく髪に良いといわれる海藻類はヨードという成分が豊富に含まれており、このヨードが血行を良くし、抜け毛や薄毛に効果を発揮します。髪に良い食べ物は他にもあります。ケラチンの元となるタンパク質が豊富な卵や鶏肉、女性ホルモンの働きを支える大豆や豆腐などの加工食品、ビタミンを多く含み血行を良く

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、秋の味覚として一齊に食卓に出てきます。秋は髪にとって大切な栄養素の宝庫なのです。



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。



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つたユニークグラタン



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		

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。

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。そこに牛乳を少しづ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。



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		

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来るまで煮る。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っ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

ココがポイント!

【下準備】

手羽元をフォークで軽く突き刺し、漬け汁に1時間漬け込む。じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに切っておく。さやいんげんはボイルして冷ましておく。オレンジは輪切りにする。



照り煮チキン

オレンジマーマレードの見た目が華やかなのでパーティー料理でもOK

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね

かぼちゃのカレーグラタン

みんな大好きなカレーを使つたユニークグラタン

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

豚肉と大豆の一口つくね