

お肌へのパスポート

肌荒れ・ニキビのない

point

1

アッサリ消化がラクな「清淡」を優先して

薄味・香辛料少なめ・油少なめで調理された「アッサリした味」のことを、薬膳では「清淡」といいます。肌荒れにはなんといっても清淡がオススメ!

葉もの野菜・豆腐・白身魚・赤身のお肉など「油分が少ない」ものを清淡で食べると、**お肌に負担がかかりません**。

ニキビなど赤いできものが出ているときは、揚げもの・乳製品・お菓子類はお休みしましょう。



point

2

腹八分目

キレイなお肌をつくるには、毎日「食べたものを完全に消化しきる」こと。腹八分目は胃の内容物を完全に消化しきることができて**「老廃物」を残さない食事量の目安**です。

食べたものが完全に消化されて老廃物が残っていなければ、お肌のプツプツやくすみなどのトラブルを避けることができます。美肌づくりには腹八分目がとっても大切。忘れずに守ってくださいね。



point

3

よく噛んで消化促進

食べものの消化は、実はお口の中から始まっています。「唾液と食べものがよく混じり合い、唾液の中の消化酵素が食べたものの消化を始めること」がお口の役割なのです。

point2 とも関係しますが、しっかり消化しきって老廃物を残さないことが美肌づくりのコツです。現代の食べものは柔らかいものが多く、噛まなくても飲み込めますが、美肌のためには**ひとくちごとに30回は噛みましょう**。

