



10月
のテーマ

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

つや髪を目指そう！

～パサパサ髪は卒業！つや髪を手に入れましょう～



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
梶直也さん・小松美優さん・千葉華代さん
のレシピ



豆乳スープ



【栄養価(1人分)】

エネルギー	176kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	7.5g
塩分	0.9g
ビタミンE	5.3mg

+この組み合わせがおすすめ

- ・かじきまぐろの照り焼き
- ・レタスとわかめの酢の物

※栄養ポイント※

髪の主成分であるたんぱく質は、肉・魚・卵・大豆・乳製品に多く含まれています。
トマトに含まれるリコピンは頭皮環境を整え、にんじん、ほうれん草に含まれるビタミンA,C,Eは頭皮の血行を促進させ、抜け毛を防ぐ効果があります。
豆乳のたんぱく質、ミニトマトのリコピン、にんじん、ほうれん草のビタミンなどきれいな髪をつくるために必要なものがたくさん含まれたスープです。

～トレーニング部位～ (上腕三頭筋) 15回×3セット!お試しください

床に足を伸ばして座り、手を後方につきます。手は肩の真下にくるようつき、指先はつま先と同じ方向に向けます。その後、お尻を少し前方にずらした位置がスタート姿勢となります。そこから、肘が外側へ向かないように注意しながら、ゆっくり腕を曲げて3～5秒キープし、またゆっくり元の位置に戻します。戻す際に肘を伸ばし切ってしまうと怪我の要因にもなりますので、ご注意ください!

おすすめの
美しご紹介





ReCiPe

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

豆乳スープ



～作り方～

- 1 にんじん、だいこんは1cmくらいのサイロコ状に切る。
ごぼうは1cmくらいの長さに切る。
ミニトマトは湯むきをする。
ほうれん草は4cmの長さに切る。
- 2 鍋に豆乳を入れ、あさり、ごぼう、にんじん、だいこんを煮る。
- 3 野菜が柔らかくなったらミニトマト、ほうれん草を入れ、調味料で味付けをし、出来上がり。

～材料～ (2人分)

ミニトマト	60g
にんじん	40g
だいこん	40g
ごぼう	40g
ほうれん草	40g
あさり(むき身)	20g
豆乳	400cc
味噌	8g
かつおだし(顆粒)	6g

【作り方のポイント】

豆乳で野菜を煮るには少し時間がかかるかもしれませんが、ビタミンを逃がさないためにも下茹ではしないほうがいいでしょう。

