

Your Life Style  
Support Paper

Mail  
Belleza

ベジェサの手紙

2008年8月9月号

www.mnam.isaka-yakult.co.jp

# 賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

トマト で、夏バテ知らず!



「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざ通り、トマトは栄養価の高い食材です。豊富なビタミンAやCのほか、ビタミンHやPも含まれています。ビタミンHやPはあまり知られていませんが、コラーゲンを作ったり血管を丈夫にしたりする作用があり、体にとって大切な役目を果たしています。ほかにも血圧を下げる働きのあるカリウム、老化の原因といわれる活性酸素を減らすリコピンなども含まれており、旬の夏には積極的に摂りたい緑黄色野菜のひとつです。ヘタの緑色が濃く新鮮で、皮にハリ・ツヤのある、ずんぐりしたものを選びましょう。ところで、トマトの湯むきが苦手な人がけっこういるようです。ヘタの反対側に十字の切れ目を入れてから沸騰したお湯にサッと湯通しして水にとると、ツルンと簡単に皮がむけますよ。

## 夏の賢者レシピ

### 牛肉とトマトのしょうゆ炒め

旬の夏はハウス栽培とはひと味違います

少し青いトマトは常温保存で追熟を

グルタミン酸を含むのでスープやソースにもオススメ

#### ◆分量(2人分)

- ・牛肉(薄切り肉): 150g
- ・トマト(大): 1個
- ・あさつき: 2本
- ・塩・コショウ: 少々
- ・ごま油: 大さじ1/2

#### <A>

- ・しょうゆ・酒: 各大さじ1

#### ◆作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。トマトはヘタを取って一口大の乱切り。あさつきは小口切りにする



- ② ごま油を熱して牛肉を炒め、塩・コショウを振る

- ③ ②にトマトを入れて手早く炒める

- ④ さらに<A>を加えて強火でサッと混ぜ、あさつきを散らす



## お知らせ

誠に勝手ながら、8月15日(金)は夏季休業とさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

乳酸菌のチカラを、素肌のチカラに。  
Yakult Beautiens

## サマーホワイトフェイシャル 70分 6,300円

(プリリアントチケットをお持ちの方は、+2,000円で受けられます)

- フットバス
- ↓
- クレンジング
- ↓
- エレクトロクレンジング
- ↓
- イオン導入 (ブランエッセンス)
- ↓
- マッサージ
- ↓
- キッシング
- ↓
- パラビオ ホワイトニングマスク

### ブランエッセンスとは...

美白漢方成分・ビタミンC誘導体などを配合し効果的な美白効果を実現します。

※乳化剤・色素・香料は一切使用しておりません。

## PARABIO

### AC ホワイトニング エッセンスマスク

- 美白美容液を贅沢にしみこませたシート状マスクです。肌のすみずみまで浸透します。

## 夏のお肌悩み ベスト3

- 1位 日焼け・・・日焼け止め・ビタミンC配合のお化粧品をおススメ!!
- 2位 毛穴・・・クレンジング・ウォッシングをていねいに!! (W洗顔)
- 3位 化粧くずれ・・・脂分が多いTゾーンなどはファンデーションを少なめに付け、プレストパウダー (お粉) を多めに付けます。