

BIHADA GLASS通信

(2019年10月号)

10月に入り、いよいよ食欲の秋本番です！秋の食材といえば、柿・栗・さつまいも・きのこ等
沢山思い浮かびますね。今回のBIHADA GLASS通信では秋の食材の中でも代表格的
なサツマイモのレシピを紹介します。

◆ 注目の美肌食材はさつまいも！

さつまいもを切った時に出てくる白い液は「**ヤラピン**」という成分で、腸の蠕動（ぜんどう）運動を促進し、便通
を良くする働きがあります。その上、さつまいもには**食物繊維**も豊富に含まれ、主に不溶性食物繊維のセル
ロースが、腸を刺激して**便秘の予防・改善**に役立ちます。さらに、オリゴ糖と一緒に摂ることで善玉菌も増え、
より腸内環境が整いますよ！また、柑橘類に匹敵するくらいの**ビタミンC**が含まれており、相乗効果で**美肌効
果**が高まります。



🍷 さつまいものハニーソテー | 材料 (2人分)

さつまいも	170 g (小1本分)
しめじ	80 g
鶏もも肉	80 g
オリーブオイル	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
はちみつ	大さじ1

🍷 作り方

- ①さつまいもを小さめの乱切りにし、水にさらしてあく抜きをする（約10分）。
器に乗せてラップをして、約4分、電子レンジにかける。
- ②2フライパンに油を熱し、さつまいもの大きさに合わせて切った鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に火が通ったらしめじを加え、しんなりしたら①のさつまいもを加えて
サッと炒め、しょうゆとはちみつをよく混ぜ合わせたものを加えて、材料に
絡ませて炒める。

<http://www.skincare-univ.com/recipe/>
※美肌レシピ by スキンケア大学

美肌レシピ

検索

◆ AGCちゃん ゆるキャラグランプリに出場！



投票よろしくおねがいします！

【投票期間】
8月1日(木)10時
～ 10月25日(金)18時

※1日1回、毎日投票可能です！

よろしく
お願いします

◆ 投票方法

1つの端末で、1日1回 毎日 投票
することができます！



ゆるキャラグランプリ2019 公式サイト

<http://www.yurugp.jp/index.php>