

たんばく質不足は体の内面。 外面の不調を招く。積極的な 摂取で元気な毎日を！

衣理クリニック表参道院長

片桐衣理

栄養不足で肌や体型
など見た目が老ける

内科医だった私が、美容皮膚科のクリニックを開院して、一二年めになります。この間、実に多くの患者さんと接してきました。一つ確信したことがあります。それは、美容と健康は表裏一体で、不足しがちな栄養をしっかりと補って体の内面（内臓の働きなど）を整えないと、外面（肌や体型など）の見た目も老けてしまふということなのです。

例えば、肌の若返りにヒトプラセンタ（ヒト胎盤エキス）を注射する治療法があります

が、これを受けただけでは美肌効果は十分に得られません。プラセンタ治療の効果も最大限に発揮させるには、不足しがちな栄養を食事で補い、体の内面を整えておく必要があるのです。

そこで、私が特におすすめたのは、たんばく質の摂取です。現代人は、意外にもたんばく質が不足し、そのために内面や外面に不調を招く人が多いからです。

そして、たんばく質の精糖源として積極的にとりたいたいのが、卵です。

そもそも、卵はコレステロールが多い食品と敬遠されて

いましたが、近年、卵の摂取はコレステロール値と無関係であることがわかってきました。

卵かけご飯は
小学生の娘も大好き

私は子供のころから、卵を毎日一〜二個は食べています。海外に行っても卵料理を食べており、これまでに卵を

食べない日があったかどうか思い出せないくらいです。

最近の朝食では、ゆで時間が一〇分弱で黄身があまり固まっていないゆで卵を食べるのがお気に入りです。また、仕事などで昼食を食べる時間が取れないとわかっていている日は、朝にゆで卵を余分に作っておいて、昼に食べることもあります。

片桐先生の卵レシピ

特製卵かけご飯



●材料（2人分）
卵2個、ブロッコリー50g、釜揚げシラス10g、カツオぶし2つまみ、煎り白ゴマ、刻みノリ、しょうゆ適量、ご飯茶碗2杯分

●作り方

- 1 ブロッコリーを固めにゆでて、みじん切りにする。
- 2 ご飯に①と釜揚げシラス、カツオぶし、煎り白ゴマをのせ、その中央に卵を落とす。
- 3 ②に刻みノリを散らししょうゆをかけたあと、よくかきまぜていただく。

疲れを感じず元気で

肌の悩みは稀にあります

さらに、夕食時に「飯に生卵をかけた「卵かけご飯」を食べる日があります。そのさい、ビタミンやミネラル(無機栄養素)が豊富な釜揚げシラスやゆでプロッコリー、刻みノリ(またはアオノリ)な

どをのせています。この卵かけご飯は、小学生の娘も大好きで、夜だけでなく、朝に食べることもあるほんです。なお、あたりまえのことですが、卵だけ補えばいいというわけではなく、野菜も果物



卵を毎日1~2個は食べています

も多く食べるようにします。私は、スूपメーカーで作った簡単野菜スープや、ミキサーで作った野菜・果物のスムージーを毎日食生活に取り入れています。

健康診断の検査値は どれも正常範囲

内面も外面も若々しく保つためには、週に二、三回は一時間程度の運動をすることも重要です。

私は、四十代になってから、体型がくすれやすくなりました。年を取ると基礎代謝(寝ているときでも行われるエネルギー消費)が低下するため、どんなに栄養面に気をつけていても太ってしまいがちなのです。

それを防ぐために、運動を習慣にしています。具体的には、週三回はジムに通って一時間程度のトレニングをするように心がけています。

以上のような卵の常食をはじめ、野菜と果物をしっかりと食べて適度な運動をしているおかげで、四十八歳になる今でもシミ・シワ・肌荒れなどの肌トラブルに特別に悩まされずにすんでいます。

加えて、健康診断でも血圧・血糖値・血中脂肪値などの検査値はいつも正常範囲にあり、すでに起こっている不調とも無縁です。毎日、診療と家事に追われていますが、疲れを感じず元気に過ごしています。