

# ラインだより

2023年9月18日号

## 美肌のための食生活

「肌は内臓の鏡」といわれるほど、肌と内臓機能には密接な関係があります。腸の機能が低下すると、ニキビや吹き出物ができやすくなり、肝臓の機能が低下すると、くすみや肌荒れを引き起こしやすくなります。そんな肌に大きく影響する内臓機能にとって、毎日の食事はとても重要です。美肌になるためには食生活を見直し、日々の食事に肌に良い栄養素を取り入れていくことが大切です。

### <美肌をめざす食生活のポイント>

#### 朝食を摂る

朝1番の食事は、内臓を動かしてくれるので便秘解消にも効果があります。ヨーグルトや果物だけでもいいので、何か口にする習慣をつけましょう。

#### 1日3食、決まった時間に食べる

朝、昼、夜の1日3回、決まった時間に食事を摂ることで、内臓機能が正常に働きます。食事の間を4時間以上あけるのが理想です。

#### 寝る前の3時間は食べない

寝る前に食べないことで、寝ている間にきちんと内臓を休ませることができます。空腹状態で起床し、朝食を摂るのがおすすめです。

#### 食べる量は腹八分目まで

食べ過ぎは内臓機能の低下を引き起こします。よく噛んでゆっくり食べることが大切です。

### <取り入れたい栄養素>

#### たんぱく質

たんぱく質は、肌を作るために必要な栄養素です。肉や魚、卵、乳製品などに多く含まれています。

#### ビタミン

ビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンEは、いずれも美肌を作るために欠かせない栄養素です。抗酸化作用によって、しわやたるみに対処するビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、新陳代謝に関わるビタミンBなどをしっかり摂りましょう。

#### ミネラル

亜鉛やマグネシウム・鉄などを意識的に摂りましょう。亜鉛・マグネシウムは皮膚新陳代謝に関わっており、鉄分の不足は肌のくすみの原因となります。



## 今週のスワンパンメニュー

商品名	店頭価格
ピーナッツフランス	160
アップルとカスタードのパイ	220
シュガードーナツ	150
Happyクリームパン	230
メロンパン	200
マロンデニッシュ	240
なると金時のスイートポテトパイ	220
ベーコンポテトドッグ	230
パリッとソーセージ	220
バジルハムチーズ	220
チーズ明太ロール	180
フライドチキンサンド	250
ライ麦パンの白身魚サンド	250
ホクホク男爵コロッケパン	250
ミートソースとポテトのパン	190

ワゴン販売可



# Rhine News

SEP. 18th issue

## Adopt a diet for beautiful skin !

There is a close relationship between the skin and internal organ functions, as it is said that "the skin is a mirror of the internal organs." Therefore, when intestinal function decreases, acne and pimples are more likely to occur, and when liver function decreases, dullness and rough skin are more likely to occur. Daily meals are very important for the functioning of internal organs that affect the skin. To have beautiful skin, review your daily diet and incorporate nutrients that are good for your skin.

### <Key points of dietary habits for beautiful skin>

#### Have breakfast

Eating your first meal in the morning gets your internal organs moving and is effective in relieving constipation. Make it a habit to eat something, even if it's just yogurt or fruit.

#### Eat 3 meals a day at fixed times

Eating three meals a day at fixed times, morning, noon, and night, helps your internal organs function properly. Ideally, you should leave at least 4 hours between meals.

#### Don't eat 3 hours before going to bed

By not eating before bed, you allow your organs to rest properly while you sleep. It is recommended that you wake up on an empty stomach and have breakfast.

#### Eat until you feel 80% full

Overeating causes a decline in internal organ function. It is important to chew your food thoroughly and eat slowly.

### <Nutrients you want to take in>

#### Protein

Protein is a nutrient necessary for building skin. It is found in large amounts in meat, fish, eggs, and dairy products.

#### Vitamin

Vitamin A, vitamin B, vitamin C, and vitamin E are all essential nutrients for beautiful skin. Be sure to take in plenty of vitamin A, vitamin C, and vitamin E, which fight wrinkles and sagging with their antioxidant properties, and vitamin B, which is involved in metabolism.

#### Mineral

Consciously consume zinc, magnesium, iron, etc. Zinc and magnesium are involved in skin metabolism, and iron deficiency causes dull skin.



## THIS WEEK'S SWAN BAKERY MENU

Bread Menu	Price
French bread peanut butter	¥160
Apple and custard pie	¥220
Sugar Donuts	¥150
Happy cream bread	¥230
Melon bread	Sell in a wagon ¥200
Maron danish	¥240
Sweet potato pie	¥220
German potato hot dog	¥230
Crispy sausage bread	¥220
Basil ham cheese bread	¥220
Cheese and mentaiko roll bread	¥180
Fried chicken sandwich	¥250
White fish sandwich on rye bread	¥250
Potato croquette bread	¥250
Meat sauce and potato bread	¥190

