

# SDC Nutrition News

vol.14

## 冬は乾燥の季節

## “食べて”できるうるおい対策！

冬は湿度が下がり、お肌の乾燥や肌荒れに悩む方も多いですが、実は口腔内も乾燥しやすいと言われています。今回は乾燥から身体を守るためにできる、食事からのうるおい対策をご紹介します。



### お口の乾燥対策！唾液の分泌を促す

梅干し、レモンなどの酸味や、昆布に含まれる旨味成分も唾液分泌を促進します。



### 冬こそ注意！こまめな水分補給を

冬は水分不足の自覚が薄れたり、水分摂取の回数が減りがちです。

成人の場合、1000から1500ml/日を目安に

喉がかわいてないときでも、こまめに水分を摂るようにしましょう。

※あくまでも目安です。必要水分量は個人差があります。

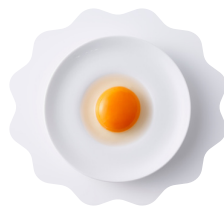


### 身体の中からうるおう！おすすめ食材



**アボカド**

アボカドに含まれる脂肪酸がお肌の保湿機能を高めます



**卵**

完全栄養食とも言われる卵  
朝食にぜひ卵を摂る習慣をつけましょう



**生芋**

**こんにゃく**

生芋こんにゃくに含まれる  
グルコシルセラミドという成分が  
お肌の潤いを保つ役割があります

SAITOU  
DENTAL