

## 美肌県グランプリ2012・2013 2年連続 第1位「島根県×ポーラ美肌食堂」コラボメニュー開発

### アンチエイジングのふるさと「島根県浜田市美又地域」の黒食材を使った 『島根県浜田市美又の黒パワーで素肌美人』メニュー

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、社長：鈴木弘樹）は、全国47都道府県を対象に日本で一番美しい肌を持つ県を決定する美肌県グランプリにて、2012年、2013年と2年連続で第1位になった島根県とコラボレーションし、美肌メニュー『島根県浜田市美又の黒パワーで素肌美人』を開発いたしました。

美肌県グランプリは、日本独特の地形や気候の変化から、住んでいる地域や気候によりお肌に与える影響が異なるため、「地域の自然環境によって、肌のお手入れや注意ポイントも変わる」ということや、「自分に合った美肌ケア」や自分にあったお手入れ方法を知るきっかけとしていただき、日本中の女性にきれいになってもらいたいという思いから実施しております。

今回、2年連続で美肌県第1位であった島根県で、「アンチエイジング」をキーワードに地域おこしプロジェクトを進めている「浜田市美又地区」の取り組みを知り、「浜田市美又地区」でとれるエイジングケアの黒食材『黒米』『黒豆腐』『黒豆』を使ったコラボメニューを開発することになりました。『黒米』『黒豆腐』『黒豆』の3つの食材の色素“アントシアニン”は、細胞の老化を阻害する抗酸化成分を含み肌の健康を保つのに役立ちます。この食材をメインに使用したコラボメニューは、2014年8月28日（木）ポーラの社員食堂にて提供する予定です。

#### 『島根県浜田市美又の黒パワーで素肌美人』569 kcal 塩分 4.7g

##### ●黒豆腐つくね丼 (385 kcal 塩分 1.6g)

黒米

黒豆腐

浜田市の特産品の『黒豆腐』をつくねにし、特産品の『黒米』に盛りつけどんぶりにしました。黒豆腐本来のコクと旨味を楽しんでいただくため、味付けは塩・コショウでシンプルに、中に入っているれんこんのシャキシャキ感としいたけの風味も楽しめる一品です。

『黒米』と『黒豆腐』に多く含まれる色素の“アントシアニン”は、細胞の老化を阻害する抗酸化成分を含み肌の健康を保つのに役立ちます。また、つくねにかかった長芋とオクラには整腸作用があり、便秘改善、肌荒れ防止につながります。

##### ●牛乳寒天～黒豆ソース～ (51 kcal 塩分 0g)

黒豆

浜田市特産の『黒豆』を甘く煮込み、牛乳寒天に甘い煮汁と一緒にかけました。黒豆には、『黒米』『黒豆腐』と同様に色素の“アントシアニン”を含むことに加え、女性ホルモンと似た働きをもつイソフラボンを含み、うるおいのある肌やつややかな髪を保つのに役立ちます。

##### ●かじめの味噌汁 (27kcal 塩分 1.3g)

水産都市浜田市特産のかじめを使用した味噌汁です。かじめに多く含まれるぬめり成分のアルギン酸は、腸内環境を整えて老廃物を排出するデトックス効果があり、ハリのあるお肌へつながります。

##### ●白身魚の夏野菜ソース (79 kcal 塩分 1.6g)

白身魚は良質なたんぱく質を含み、夏野菜が彩り豊かにはいった生姜が効いた醤油風味のソースで仕上げました。夏野菜には、美容に良いとされるカロチン・ビタミンC・ビタミンEなどを多く含み、日焼けによるシミやそばかす予防に役立ちます。

##### ●和風サルサ (27kcal 塩分 0.2g)

大きめに切った野菜を、クエン酸を豊富に含むバルサミコやお酢・レモン汁などの酸味が効いたドレッシングで和えました。クエン酸には、美容を維持するのに重要とされるミネラルの吸収を促進する働きがあります。



#### 【この件に関するお問い合わせ先】

株式会社 ポーラ 宣伝部 TEL 03-3494-7119 / FAX 03-3494-6198 〒141-8523 品川区西五反田2-2-3  
担当：小林、堀、伊藤、吉原、山村、藤井、宮田、石原

## メニューの開発にあたり（株式会社グリーンハウス 栄養士 小川良子）

今回の『島根県美又の黒パワーで素肌美人メニュー』のポイントは、島根食材の“色素”に着目しました。『黒米』・『黒豆腐』・『黒豆』に含まれている色素“アントシアニン”は、細胞の老化を阻害する抗酸化成分を含み肌の健康を保つのに役立ちます。また、付け合わせの食材を美肌に良いとされているビタミンA・C・E等を豊富に含む緑黄色野菜を使用し、見た目の華やかさを演出しました。

美肌効果として期待されるところは、島根食材の『黒米』・『黒豆腐』・『黒豆』3つの食材に含まれている、“アントシアニン”とエイジングケアに最適なイソフラボンのWのパワーで身体の中から老化を防ぎ、うるおいのある肌や、つややかな髪を保つのに役立つことです。黒豆腐つくねにかかった長芋とオクラのねばねば成分には整腸作用があり、便秘改善により肌荒れ防止につながります。ちなみに味噌汁には、腸内環境を整えて老廃物を排出するデトックス効果のある島根食材のかじめが入っています。

ぜひ、夏の疲れが出てきやすいこの時期に、こちらのメニューを召し上がって頂き、身体の中からデトックスし新陳代謝を活発にうるおい、ハリのあるお肌につなげていただきたいと思います。

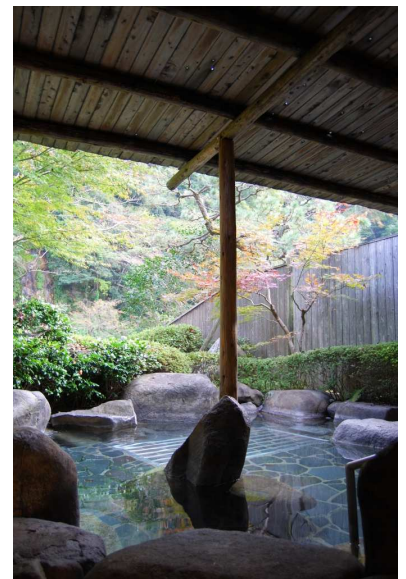
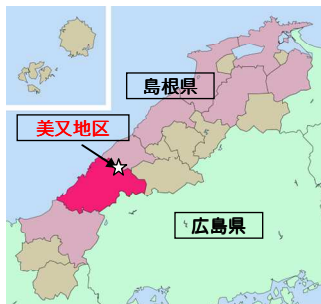


## アンチエイジングのふるさと 島根県浜田市美又地域

山陰の名湯・美肌の湯で知られる「美又温泉」のある島根県浜田市美又地域では、地域の特性を活かし「アンチエイジング」をキーワードに地域おこしプロジェクトを進めています。

「地域まるごと6次産業化」による地域活性化を目指して、NPO法人「美又ゆめエイト」を立ち上げ、体の中から美しくなれる、美又産「黒大豆」を100%使用した「黒豆腐」や、「黒豆乳ソフトクリーム」などを開発しました。

「美又温泉」は今年で開湯150年を迎えます。泉質が、PH9.7のアルカリ性単純泉でぬるぬる感のある触感、肌に対する効能から「美人・美肌の湯」の異名を持つほど人気があります。「美又温泉」にゆっくり浸かり、「黒豆腐」「黒豆乳ソフトクリーム」を味わいながら、からだの外からも中からも「アンチエイジング」を感じていただきたく思っております。



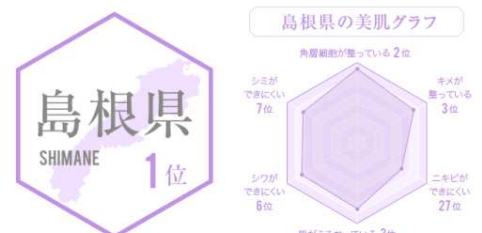
## 『美肌県グランプリ』

全国の「ポーラザビューティ」店頭、またはポーラのお店、ポーラレディにて、「アベックス」のスキンチェックを受けていただいた方の肌データを47都道府県別に集計。この集計結果をもとに全6部門（「角層細胞が整っている」「シワができてにくい」「シミができてにくい」「ニキビができてにくい」「肌がうるおっている」「キメが整っている」）の肌データを独自の解析により得点化。

6部門の合計値から偏差値を算出し、総合結果と各部門の順位を決定しました。

## 2013年 第1位 島根県

美肌日本一だった島根県は、「肌がうるおっている」「キメが整っている」部門で3位と美肌偏差値が高成績でした。島根県は水蒸気密度が全国9位と高く、日照時間※1が全国11位と短いため、美肌を保ちやすい環境条件が揃っていることが、2012年に続き不動の1位を獲得した要因と考えられます。また、生活習慣・体調アンケート※2より、喫煙率が全国で最も低かったことも美肌に導いたといえます。



※1 日照時間：気象庁HPより（2012年10月～2013年9月）

※2 生活習慣・体調アンケート：アベックス スキンチェック 生活習慣・体調アンケートより（2012年10月～2013年9月）



## 『島根県美又の黒パワーで素肌美人』レシピ（2人分）

### ●黒豆腐つくね丼

黒米

黒豆腐

#### <材料>

- ・黒豆腐・・・100g
- ・刻み椎茸・・・2g
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・人参・・・10g
- ・れんこん・・・20g
- ・長芋・・・80g
- ・オクラ・・・3本
- ・めんつゆ・・・20g
- ・白米・・・120g
- ・黒米・・・10g
- ・刻み海苔・・・少々

#### (A)

- ・生パン粉・・・40g
- ・卵・・・20g
- ・塩・・・少々
- ・コショウ・・・少々

#### <作り方>

- ① 白米に黒米を混ぜて炊く。
- ② 黒豆腐はよくつぶし、刻み椎茸はもどしておく。玉ねぎ・人参・れんこんは荒いみじん切りにする。
- ③ ②の材料をボールに入れ、Aと混ぜ合わせる。
- ④ ③を4等分にし、小判型に丸める。
- ⑤ クッキングシートをひき、オーブンで④を焼く。
- ⑥ すりおろした長芋に、茹でてスライスしたオクラをいれ、めんつゆで味付けをする。
- ⑦ 器に黒米ご飯を盛り、焼きあがった⑤を盛り付け、その上に⑥をかける。
- ⑧ 刻み海苔をトッピングする。



### ●牛乳寒天～黒豆ソース～

黒豆

#### <材料>

- (A)
- ・牛乳・・・50g
  - ・粉寒天・・・1g
  - ・砂糖・・・小さじ4
  - ・水・・・100g

#### (B)

- ・黒豆・・・10g
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・水・・・25g

#### <作り方>

- ① 鍋にBを入れて、黒豆が柔らかくなるまで茹でる。
- ② 別の鍋にAを入れて、寒天が良く溶けたらバットに流し、冷蔵庫で冷やし、固める。
- ③ ②をお好みの形に切り、器に盛り付ける。
- ④ ③に冷した①の黒豆と煮汁をかける。



### ●白身魚の夏野菜ソース

#### <材料>

- ・白身魚60g・・・2枚
- ・塩・・・少々
- ・コショウ・・・少々
- ・胡瓜・・・10g
- ・赤パプリカ・・・10g
- ・オレンジパプリカ・・・10g
- ・セロリ・・・10g
- ・グリーンカール・・・1/2枚

#### (A)

- ・おろし生姜・・・2g
- ・薄口醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・水・・・50g

#### <作り方>

- ① クッキングシートをひき、塩・コショウをした白身魚をオーブンで焼く。
- ② 胡瓜・赤パプリカ・オレンジパプリカ・セロリをみじん切りにする。
- ③ ボールにAを入れよく混ぜ合わせて、②を入れて更に混ぜ合わせる。
- ④ 器にグリーンカールをひき、焼きあがった魚を盛り付ける。

### ●和風サルサ

#### <材料>

- ・トマト・・・1/3個
- ・玉ねぎ・・・1/3個
- ・大葉・・・1枚
- ・茄子・・・1/2個
- ・黒ごま・・・少々

#### (A)

- ・砂糖・・・少々
- ・塩・・・少々
- ・薄口醤油・・・小さじ1/2
- ・バルサミコ・・・小さじ2/3
- ・酢・・・小さじ1/2
- ・ゴマ油・・・少々
- ・ポッカレモン・・・2g

#### <作り方>

- ① トマト・玉ねぎ・茄子は1cmのさいの目切りにして、大葉は千切りにする。
- ② ボールにAを入れよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を混ぜ合わせて、器に盛り付ける。
- ④ 黒ごまをトッピングする。

### ●かじめの味噌汁

#### <材料>

- ・乾燥かじめ・・・1g
- ・だし汁・・・300ml
- ・味噌・・・小さじ2
- ・長ねぎ・・・6g

#### <作り方>

- ① 鍋にだし汁を入れ煮立て、沸いたら味噌を入れる。長ねぎは小口切りにする。
- ② もどした乾燥かじめを入れる。
- ③ 器に②をそそぎ、長ねぎをかける。

