

# 6月のメニュー【健康と美食】



※馬肉は、栄養価が高く食べても太りにくいこと、低アレルギー食品であることから食肉のチャンピオンとも言えます。

※茄子のアントシアニンが豊富で老化を防ぎ動脈効果の予防に効果あり。乳製品は牛を育てるところから生産まで手がける世界の二つ星「阿部牧場の牛乳」を使用します。

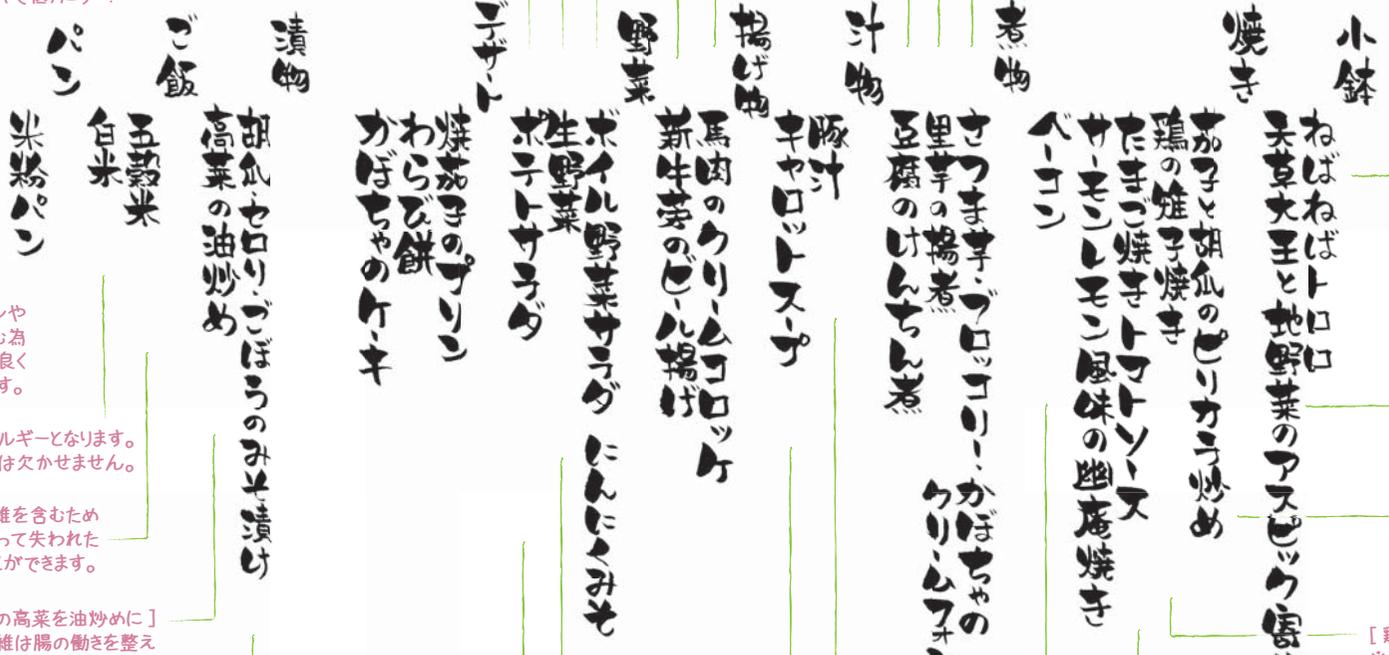
【プルプル食感を楽しみながら食べる片栗粉でつくるお餅をきなこで食します】※デザートの中なかでも低カロリーに代表スイーツ!きなこは大豆、イソフラボンたっぷりです。

【かぼちゃの味がたっぷりするかぼちゃ好きにはたまらない手作りケーキ】※食物繊維たっぷりのケーキで低カロリー!

【豆腐と根野菜の煮物】※大豆イソフラボンで女性ホルモンの働きUP!美容に効果あり。

【さと芋と一度素揚げしたものを煮付けたもの】※油を使うことでビタミンの吸収がUP!美肌効果あり

【とろとろと流れるクリームフォンデュに地野菜をつけて食します】※ビタミンと食物繊維が豊富な新鮮な地野菜で身体の中から綺麗になれます。



※難消化性のたんぱく質プロタミンや食物繊維のヘミセルロースを含む為消化がゆっくりで腹持ちが良く血糖値が急に上がりにくいと言われています。

※白米は体内に入るとブドウ糖にかわりエネルギーとなります。消化吸収に優れており日本人の食生活には欠かせません。

※多くのミネラルやビタミン、食物繊維を含むため白米に混ぜて食べることで精米によって失われた栄養素を補給することができます。

【阿蘇特産の高菜を油炒めに】※高菜はミネラルが豊富で食物繊維は腸の動きを整え動脈硬化を抑制し大腸ガンを防ぐ効果があります。

※美容に適した夏野菜を使用したみそ漬け!中でもセロリは漢方にも使われる栄養価の高い野菜

【にんにく味噌で食する新鮮ポイル野菜】※抗酸化力をもつアリシンが豊富で疲労回復や冷え性改善の効果あり。

【新じゃがをつかったおなじみポテトサラダ】※栄養の宝庫といわれているジャガイモで身体の中から健康美の効果あり。

【新鮮な葉野菜を中心にオリジナルドレッシングで】※お野菜が低カロリーで栄養価が高いのはもちろん、梅ドレッシングで血液サラサラ殺菌効果で体力増進効果あり。

【豚肉とお野菜たっぷりの味噌味汁】※豚肉には皮膚細胞の原料となるたんぱく質が含まれています。緑黄色野菜には皮膚の健康を保つカロテンと肌の張りを保つビタミンCも豊富に含まれています。

※カロチンたっぷりの冷たいスープは老化防止や動脈硬化予防に効果あり。

【ねばねば成分はグルタミン酸ポリペプチド】※美白効果・スタミナUP・老化防止血液サラサラ効果があります。

【フランス料理の一つで肉や魚を煮たパイオンをゼリーにしたもの】※コラーゲンでお肌の弾力性や保水力を保つ美容効果。抜け毛防止の効果があります。

※カプサイシンで燃焼!ダイエット効果&なすときゅうりでお肌の老化を防ぎます。

【鶏肉をみりん醤油につけて焼いたもの】※カロリー低めでコラーゲンたっぷりダイエット効果美容に効果あり。

【トマトソースをかけて卵焼きはイタリアン料理に变身】※ポイント!トマトソース!!コピンたっぷりで美肌効果あり。

【江戸時代の茶人キタムラ祐庵が創案した柚子の香りのするたれで焼いた魚の焼き物】※魚の中でもビタミン成分が豊富な鮭を使っの昔ながらの美味しい食で低カロリー。

【ひばり工房のベーコンはドイツの食肉コンテストで金賞を受賞したベーコン!】※桜チップの香りを楽しみながら食して心が癒される効果あり。

