

ヘルス&ナチュラルビューティ 4月の“昭和メニュー”をご紹介します

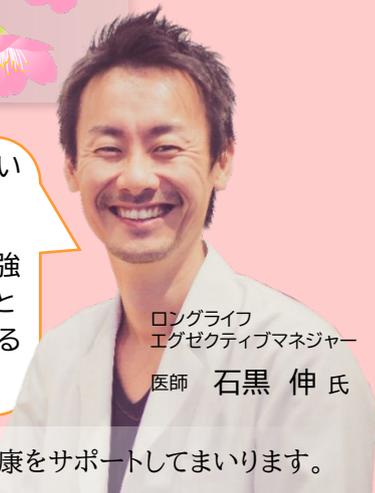


「昭和メニュー」が心と体にいい理由

1. 昭和に食べていた和食こそが、長寿者大国「日本」を作った可能性が高いと、世界中の研究者たちは考えています。
2. 食事で「懐かしさ」を感じることで、嗅覚、視覚、聴覚、触覚、味覚といったあらゆる脳神経を刺激。強い幸福感を引き出します。

小国ながらも、日本人は強い精神力を持つ民族でした。

その礎こそが昭和の食事。強くて健康美なヒトを作ることが、医学でも証明されているんです！



ロングライフ
エグゼクティブマネジャー
医師 石黒 伸氏

週1回、「和食を見直す日」として昭和45年=大阪万博の年頃の食卓を再現。お客様の健康をサポートしてまいります。

4/1

(水)

昼食

- ・太刀魚の塩焼き
- ・ひじきの煮物
- ・菜の花の胡麻和え
- ・赤飯

**あずきで不足しがちな
ミネラルを補給し
免疫力アップ！**



赤飯の【小豆】には、身体のサビをとる抗酸化力が最も高いといわれている栄養、ポリフェノールがたっぷり含まれています。

更に亜鉛や銅も補給でき、現代人に不足しがちなミネラルを補給できます！

4/8

(水)

夕食

- ・筑前煮
- ・胡瓜の梅おかか和え
- ・玉子豆腐

**食物繊維を
たっぷり美味しく
補給して腸活！**



筑前煮は福岡の郷土料理の一つで、【がめ煮】とも呼ばれます。

蓮根などの根菜は食物繊維を豊富に含み、腸内環境を整えます。

食物繊維を美味しくたっぷり補給しましょう。

4/16

(木)

昼食

- ・豚肉の生姜焼き
- ・豆腐サラダ
- ・きんぴらごぼう

**豚肉のビタミンB1と
ごぼうの食物繊維で
免疫アップ！**



豚肉にはビタミン B1 がたっぷり含まれています。

ビタミン B1 は腸の免疫細胞の維持に深く関わっています。

ごぼうの食物繊維と併せてとるのがおすすめです。

4/20

(月)

夕食

- ・鯖のみぞれ煮
- ・小松菜の胡麻和え
- ・春雨の三杯酢かけ

**春雨とお酢の
組み合わせで
腸内環境を整える！**



春雨にはカラダの中で消化されにくい【レジスタントスターチ】が含まれ、大腸まで届いて腸内細菌の栄養源となります。

それに酢をかけて食べることで、ビフィズス菌が活性化し腸を整えます。

腸内環境を整えて、コロナウイルスにも負けない身体を作りましょう！