

アンチエイジング メニュー

巡るカラダへ

アンチエイジングメニューとは、抗加齢に役立つ食材を使用したメニューのことです。



※写真はイメージです。

サムゲタンスープ

この日の食品



しょうが

辛味成分のジンゲロールは血管を拡張し、血行不良による体の不調を改善させる効果があります。



鶏肉

鶏むね肉は高タンパク質・低脂質。さらにビタミンを多く含むため、代謝促進も期待できます。



長葱

白い茎の部分に含まれるネギオールには抗菌作用があり、風邪の予防に効果的です。



にんにく

加熱することで生成されるスコルジニンには、血行を良くし冷え性を改善する働きがあります。

これらの食品は、その他の献立の中にも使用していますので、ぜひ探してみてください！