

2013

3/1~5/31

お昼のみ
(11時~15時)
※14:30 オーダーストップ

発酵食品と春野菜 de デトックスランチ

●米ぬか石鹸のお土産付き!

デトックスメニュー指導



はつき皮膚科クリニック
院長 村山 葉月 先生

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
日本抗加齢医学会認定専門医
ACT Japan 認定キレーション治療認定医
高濃度ビタミンC点滴療法認定医
AEAJ認定アロマテラピーインストラクター

住所/鹿児島市中央町6-8メディカルプラザ中央 TEL/099-806-1300

私達は、知らず知らずのうちに有害物質や毒素を体の中に溜め込んでおり、最近になってこれらが体調不良や老化の原因の一つといわれるようになりました。そして、これら有害物質や毒素を体の外に排除する事をデトックスといいます。デトックスには、有害物質や毒素を体の中に入れて、体の中に吸収しない、体の中に作らない、体の外に排出するという方法があります。その中でも今回は、体の中に新たな有害物質や毒素を作らないようにする事、有害物質や毒素を体の外に排出する事に着目しました。これからは、毎日の食事にデトックス作用のある食材を上手に取り入れて、体内環境を整えていきましょう。



トップグリル スカイラウンジ



¥2,800 前日迄の要予約

●平日(月~金)限定 1日10食
【ゴールデンウィーク期間は除く】

デトックスランチ

桜海老とホウレン草のキッシュ パルメザンチーズ風味
アンチョビと黒酢のヴィネグレットであえた
生ハムのサラダと共に

冷製 カボチャとヨーグルトのスープに
帆立貝柱のスモークを浮かべて
アボカドオイルとピメント・デスペレットの香り

サーモンのボワレと松の実風味のカポナータ
カルタファータ包み焼き

旬フルーツとローズマリー風味の赤ワインゼリー

コーヒー

城山ブランドパンとバター

デトックスのツボ

- パルメザンチーズ/カルシウムを多く含み、発酵によって体内に吸収されやすくなっています。骨粗しょう症、虫歯の予防に効果的です。
- アンチョビ/カタクチイワシを塩漬けにしたもの。脳の働きにとって重要なDHAとEPAが豊富です。
- 黒酢/普通の酢と比べ、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、ペプチドなどが豊富に含まれています。血糖値の上昇を抑える効果、有害物質や毒素を体外に排出する代謝を促します。
- ヨーグルト/乳酸菌を豊富に含んでいます。腸内に善玉菌を増やし、有害物質や毒素を体外に排出する作用があります。
- 赤ワインに含まれるレスベラトロールは、アルツハイマー病の予防、改善効果、アントシアニンは、強い抗酸化作用があります。



広東料理 翡翠廳



¥2,800 前日迄の要予約

※2名様より承ります。

デトックスランチ

〔前菜〕真鯛のお刺身入り中華前菜盛り合わせ

〔洋葱薯仔羹〕新玉葱と新じゃがいもの豆乳スープ

〔炒菜〕春野菜入り八種野菜の塩麴炒め

〔蕃茄炒牛肉〕特選牛ハラミとフルーツトマトの甘酢炒め

〔咸菜蒸魚塊〕かさごの野沢菜蒸し
発酵とうがらしをアクセントに

〔春芳鶏粒飯〕春ごぼうと鶏肉の炒飯

デトックスのツボ

- 新玉葱/オリゴ糖が、腸内の善玉菌を増やし、硫化アリルが、有害物質の毒性を軽減させます。
- 塩麴/麴に水と塩を加えて発酵させたもの。腸内の善玉菌を増やします。発酵の過程で多くのビタミン類が生み出されるため、非常に高い疲労回復効果があります。
- 甘酢/クエン酸が、有害物質や毒素を排出する代謝を促進します。
- 野沢菜/乳酸菌が、腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスを整え、食物繊維が、有害物質や毒素の排出を促進します。
- 春ごぼう/水溶性食物繊維が、有害物質や毒素の排出を促進します。



城山ガーデンズ 水簾



¥2,100

デトックスランチ

〔先 附〕南瓜胡麻豆腐 菜の花

〔お造り〕桜鯛 水烏賊 のぼり真鯨 大根つま 大葉 紫芽

〔煮物〕飛龍頭八方煮 友地餡 筍 枝豆 帆立貝 きくらげ

〔焼物〕甘鯛酒盗焼 薩摩芋桐煮

〔替 鉢〕温庵子そば 椎茸旨煮 もみ海苔 ところろ掛け(山芋・モロヘイヤ)

〔油物〕鱈月環うす衣揚 タラの芽 ペコロス

〔御飯〕ちらし鮎襦紗 青路 椎茸・かんぴょう・うなぎ蒲焼

〔汁〕あさり汁 田舎白味噌仕立て 五分葱

〔香の物〕ぬか漬け二種

〔甘 味〕オレンジ 苺 ブルーベリー キウイジュース やわらかゼリー掛け

デトックスのツボ

- 菜の花/ビタミンやミネラルが豊富な春野菜。特にビタミンCや食物繊維が多く、有害物質の毒性を軽減させます。
- 筍/不溶性食物繊維が豊富で、有害物質や毒素の排出を促進します。
- 酒盗/鰹の内臓を原料とする塩辛。アミノ酸、ビタミンA、鉄、亜鉛が多く、アンチエイジングに効果的です。
- タラの芽/山菜の王様。ポリフェノールを多く含み、抗酸化作用があります。
- 白味噌/イソフラボンが、代謝を高めます。
- ぬか漬け/乳酸菌が、腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスを整え、食物繊維が、有害物質や毒素の排出を促進します。

※表示金額は、全てサービス料込になっております。



Castle Park Hotel 城山観光ホテル

〒890-8586 鹿児島市新照院町41-1 <http://www.shirayama-g.co.jp>

お問い合わせ・ご予約は

〔予約デスク〕

099 (224) 2221