



食べるスープと緑黄色のチカラ

免疫力強化はすべての美容に通ず ●入浴剤のお土産付き!

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 認定アロマセ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

免疫とは、感染症などの外敵から身を守ろうとする抵抗システムのことです。また、その他にも身体の中の血液、体液、組織内のバランスを保つうえで大きな役割を果たします。免疫力が低下すると、風邪をはじめとする多くの病気にかかりやすくなるだけでなく、すでにかかっている病気をさらに悪化させてしまったり、ストレスへの抵抗力が低下し、身体に違和感を感じるが多くなります。免疫力は加齢(老化)に加えて、不規則な食生活やストレス、環境、生活習慣などで低下します。免疫力の低下を防ぐために、日頃から十分な睡眠や休養、適度な運動、そして、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

10F
 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

色とりどり野菜を贅沢に使用した食べるスープのランチ

..... MENU

HOV
 本日のお野菜取り合わせ
 冷たいカマンベールチーズフォンデュ添え
 本日お魚のタルタル仕立てと共に

Soupe
 鶏肉と数種類のお野菜を浮かべたコンソメスープ
 春菊の香り

Dessert
 紅茶とリンゴのシブースト レモンシャーベット添え
 城山ブランドパンとバター
 コーヒーまたは紅茶

免疫力upのツボ

- 鶏肉：必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質が、身体の抵抗力を高め、体調の回復にも効果があります。ビタミンAの含有量は牛肉や豚肉の数倍で、粘膜を強化して風邪やがんの予防にも効果が期待できます。
- 春菊：栄養価の高い緑黄色野菜のひとつです。肌荒れ解消やがん予防が期待できるβ-カロテン、ビタミンCを豊富に含みます。
- トマト：赤い色の成分であるリコピンには強力な抗酸化作用があり、有害な活性酸素を除去し、がんや動脈硬化を予防します。β-カロテン、ビタミンCも豊富で、肌や粘膜の健康を保ち、肌荒れ解消や風邪予防につながります。

広東料理 翡翠廳
 広東料理 翡翠廳



3F ¥2,800 ●2名様より承ります。

緑黄色野菜と中華素材を使用した体の温まるスープのランチ

..... MENU

前菜盛り合わせ
 (水菜・サーモン)

海鮮ふかひれ五穀おこげ キャロットスープ仕立て
 (かぼちゃ・人参)

海老のマンゴーマヨネーズと蟹爪の胡麻まぶし揚げ

本日の蒸し餃子三種

チャイナスイーツとフルーツのパレット仕立て
 アサイドドリンク

免疫力upのツボ

- 水菜：活性酸素を除去して細胞の老化やがんを防ぐβ-カロテンやビタミンCが豊富です。免疫力を強化し、風邪予防やストレス解消にも効果を発揮します。
- かぼちゃ：β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの栄養素が豊富に含まれます。特に抗酸化作用が強いビタミンEの含有量が多く、老化や動脈硬化を予防する効果が期待できます。
- 人参：緑黄色野菜の中でも、β-カロテンの含有量はトップクラス。さらに、同様に抗酸化作用を持つα-カロテンも含むため相乗効果が期待できます。α-カロテン、β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護して免疫力を高め、風邪、動脈硬化やがんの予防も期待できます。
- サーモン：身のきれいな赤い色はアスタキサンチンという特有の成分によるもの。アスタキサンチンは体内でビタミンAとして働くと同時に強い抗酸化作用があるため、風邪、動脈硬化やがんの予防も期待できます。

水簾 城山ガーデンズ 水簾



1F ¥2,500

緑黄色野菜が入った一人鍋風スープのランチ

..... MENU

[先付] 南瓜胡麻豆腐 イクラ セルフィーユ

[お椀] 鶏団子(にら入り) 野菜スープ
 ベビー帆立 引き上げ湯葉 小松菜 針人参 柚子

[造り肴] 真鯛 甘エビ 鰹

[蒸し物] 鮭かぶら蒸し 旨出汁銀鮓 銀杏 三つ葉

[天麩羅] 煮穴子黄金揚 水鳥臍磯辺巻 明日葉薄衣 抹茶塩 レモン

[御飯] 大根飯 油揚げ 大根葉

[デザート] 温州みかんと苺 レモンゼリー ミント

免疫力upのツボ

- にら：ねぎの仲間なので、ねぎ類と栄養価は似ていますが、にらの方がβ-カロテンを豊富に含んでいます。β-カロテンは、粘膜や肌の健康を保つため、風邪の予防や肌荒れの解消が期待できます。
- 小松菜：栄養価の高い代表的な緑黄色野菜のひとつです。抗酸化作用の高いβ-カロテン、ビタミンCが豊富に含まれているため、美しい肌を保つだけでなく、風邪やがんの予防も期待できます。
- 人参：緑黄色野菜の中でも、β-カロテンの含有量はトップクラス。さらに、同様に抗酸化作用を持つα-カロテンも含むため相乗効果が期待できます。α-カロテン、β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護して免疫力を高め、風邪、動脈硬化やがんの予防も期待できます。
- 大根葉：緑黄色野菜である葉には、β-カロテン、ビタミンCが根の何倍も含まれています。美肌作りや風邪の予防に役立ちます。

○仕入れ状況により食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。 ○表示金額は、全てサービス料込になっております。

