

健やか食材でヘルシーチャージ!

体は食べたもので出来ている。

●ドクターウォーターのお土産付き!

メニュー指導

心身ともに健康であることは、美しさを保つうえでも大事なことと考えられます。「健やかで、美しくなるための美味しい食事」が健美食。そこで今回は、すべてのメニューにおいて、「1株食べると1日長生きする」といわれている長命草、緑茶とさつまいも入りの飼料を食べて育った美味しい茶美豚、冠動脈性心疾患のリスクを低減するといわれているオリーブオイルを使用しています。健やか食材を使用した美味しい食事、溜まった夏の疲れをリセットして、明日に向けてのパワーをチャージしましょう。



はつき皮膚科クリニック
院長 村山 葉月 先生

日本抗加齢医学会認定専門医
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
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

MENU

サザエともずくジュレのカクテル

鮮魚のマリネとオーガニック人参のカルパッチョにはんだまを添えて
赤パプリカと長命草のソース

赤肉メロンとイスラエル産のオリーブオイルのガスパチョ

黒糖でキャラメリゼした茶美豚のグリルにゴマを纏わせて
黒酢とアニスのソースで

パッションフルーツでマリネしたフルーツ
ヒアルロンサンのジュレにレモンのシャーベットと赤ワインのグラニテ

城山ブランドパンとオリーブオイル

珈琲または紅茶

トップグリル
スカイラウンジ



¥2,800 (税別) 前日迄の要予約
●平日(月~金)限定1日10食

10F

健美食のツボ

鮮魚のマリネとオーガニック人参のカルパッチョにはんだまを添えて
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です。さらに、β-カロテンと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。食物繊維も含まれるため、腸内にたまった老廃物を排除し、肥満、生活習慣予防にも効果的です。

赤肉メロンとイスラエル産のオリーブオイルのガスパチョ
オリーブオイルを中心とした食生活の地中海沿岸地方の人々に、冠動脈性心疾患がきわめて少ないことから注目されています。主成分のオレイン酸は、不飽和脂肪酸のなかでは最も酸化されにくい脂肪酸。がん予防や、悪玉コレステロールを減らして動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防、改善に役立つといわれています。また、ビタミンEの抗酸化作用、血行改善、美肌効果も期待できます。

MENU

本日の前菜

長命草入り上湯とろみスープ

野菜と海鮮の奄美天然塩炒め
(はんだま)

茶美豚の黒糖煮込み「トンポーロー」

蒸し点心四種盛り合わせと中華まき

イスラエル産オリーブオイルかけ杏仁豆腐

コーヒー

広東料理 翡翠廳



¥2,300 (税別)
●2名様より承ります。

3F

健美食のツボ

長命草入り上湯とろみスープ

ビタミン類をはじめ、ポリフェノールやカロテン、ミネラル類を豊富に含んでいます。強い抗酸化作用を持つため、日常生活で発生した活性酸素を除去し、ビタミンC、Eの作用で美肌効果も期待できます。特有の成分であるイソサジジンには、高い血管拡張作用があるため、血流が良くなり、冷え性やむくみの改善、動脈硬化の予防にも効果的です。

野菜(はんだま)と海鮮の奄美天然塩炒め

はんだま(水前寺菜)に含まれているアントシアニンは、植物に含まれる青や紫系の色素成分で、抗酸化物質であるポリフェノールの一種です。強い抗酸化作用を持ち、免疫力の向上、がんや動脈硬化の予防、視力の低下を防ぎ、眼の機能の向上も期待できます。

MENU

小鉢 長命草胡麻豆腐 旨出汁 クコの実 山葵
真鯛松皮 鱒

オリーブオイル掛け あしらい一式 山葵醤油

小鍋 茶美豚のしゃぶしゃぶ(肩ロース・豚バラ)
味噌仕立て 春菊 マロニー 深葱 豆腐 榎木

焼魚 秋刀魚祐庵焼 薩摩芋煮

替鉢 茶碗蒸し

揚物 のどぐろ黄金揚 蓮根煎餅 椎茸薄衣 ししとう素揚 旨塩 レモン

食事 占地炊き込みご飯

ぶな占地 白占地 人参 薄揚げ 鶏油

留碗 魚あら袱紗仕立て 滑子 小葱 粉山椒

果物 果物二種盛り

城山ガーデンズ 水簾



¥2,500 (税別)

1F

健美食のツボ

茶美豚のしゃぶしゃぶ(肩ロース・豚バラ)

良質なたんぱく質を多く含んでいます。ビタミンB1も豊富で、糖質の代謝や神経の働きに効果があり、イライラ解消や疲労回復に役立ちます。飼料に配合されたカテキンによる消臭作用、血圧上昇抑制作用も期待できます。

秋刀魚祐庵焼 薩摩芋煮

DHA、EPAなどの不飽和脂肪酸を多く含みます。記憶力の保持や動脈硬化、心筋梗塞、高血圧などの予防に効果的です。ビタミンAも多く含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、眼精疲労の緩和、がん予防の効果も期待できます。

◎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。