

2015.2.1 ~ 2015.3.31

Shiroyama

食べて×キレイ
プロジェクト
第7弾

あったか潤い フェア vol.2

お昼のみ
(11時~15時)



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

冬は空気が乾燥し、室内では暖房器具の影響でさらに乾燥しやすくなる季節です。乾燥すると、皮膚の表面のバリア機能が低下して、外からの刺激に敏感になります。そのため、いつも使っている化粧品などでも、かゆみや刺激を感じる場合があります。また、お肌のきめが乱れ、毛穴や小じわが目立ちやすくなります。潤いのある美しいお肌を保つためには外側からのケアだけではなく、内側からのケアも大切です。あったか潤い食材を使用した美味しい食事、冬の乾燥に負けない潤いのある、ぷるぷるお肌を手に入れましょう。

● 下記レストランでお召し上がりください ●

10F トップグリル スカイラウンジ



¥ 2,800 (税別)
● 土日のみ前日までの要予約

.....MENU.....

アスコルビン酸と赤パプリカのブランマンジェ
春野菜添え
春野菜と鯉節、昆布、牛肉の和風コンソメスープ
生姜とカボスの香り
アサリと大豆レシチンの泡と本日の鮮魚の蒸し煮
アオサ海苔のソース
低温80度でローストした豚ヒレ肉の白菜包み
春菊のソースと3種のスパイスで
ヒアルロン酸ジュレを纏った旬のフルーツ達
城山ブランドパンとイスラエル産オリーブオイル
珈琲またはハーブティー

健美食のツボ

アスコルビン酸 (ビタミン C)

皮膚や粘膜、血管を保護し、肌を若く保つたり、免疫力を高めたりする働きがあります。メラニン色素の生成を抑え、コラーゲンの生成を促すなど美白、美肌づくりに効果的です。

大豆レシチン

「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を多く含みます。肌の弾力を保つために必要なコラーゲンの合成には、良質なたんぱく質とビタミンCが不可欠です。

ヒアルロン酸

皮膚の角層の水分保持や、バリア機能に関わっています。乾燥が影響するのは特に水分保持能で、角層の水分は外気の湿気に左右されるといわれています。

3F 広東料理 翡翠廳



¥ 2,300 (税別) ● 2名様より承ります。

.....MENU.....

本日の前菜
白きくらげとグラノーラの上湯とろみスープ
＜蒸し点心四種＞
コラーゲン入り小籠包 サーモン焼売
鶏肉黒胡麻まん からいも焼売
＜揚げ焼し点心三種＞
海鮮湯葉巻き 里芋春巻き 生姜入り海老大葉饅頭
桜島鶏の黒酢炒め
蟹玉あんかけご飯
いちごのチャイナスイーツヒアルロン酸ジュレ添え
コーヒーまたは紅茶

健美食のツボ

サーモン

ビタミンDが豊富で、コラーゲンの合成を促進したり、メラニン色素の沈着を防止します。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。

しょうが

辛味成分のジンゲロンとショウガオールは、発汗作用や食欲増進作用のほかに血行を良くして、体を芯から温める作用があります。冷え性の改善や風邪予防に役立ちます。

桜島鶏

皮膚の細胞を正常に働かせるために必要な必須アミノ酸が、バランスよく含まれています。ビタミンA (レチノール) の含有率は、牛肉や豚肉の数倍で粘膜の強化、風邪やがんの予防にも効果が期待できます。レチノールには、ヒアルロン酸の合成促進効果と、角質の水分を増加する効果もあります。

1F 城山ガーデンズ 水簾



¥ 2,300 (税別)

.....MENU.....

■ 先付 かぼちゃ胡麻豆腐 菜の花つぼみ
■ 汁物 潮仕立て 浅網と微塵三つ葉
■ 造り 赤身鮪 山掛け (モロヘイヤ・山芋)
■ 鍋 コラーゲン豆乳鍋 (寄せ地仕立て) ゆず胡椒 美湯豚黒豚バラ 下ロース 白菜 マロニー ほうれん草 人参 もやし 豆腐 椎茸
■ 焼物 からす鰯の味噌祐庵焼 金柑蜜煮
■ 揚げ物 白身魚の竜田揚げ (アスパラガス・プチトマト)
■ ご飯 穴子ご飯 (菜飯・煮穴子・針生姜)
■ 甘味 温州ミカン レモン風味コラーゲンジュレ掛け

健美食のツボ

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、皮膚の血行を良くし、老化や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

モロヘイヤ

ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、特にβ-カロテンは、にんじんを上回る含有量です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、ビタミンAとして働きます。強い抗酸化作用があり、皮膚や粘膜の健康を保ちます。

コラーゲン

体内に存在するたんぱく質で、皮膚のほか髪、軟骨、骨、歯、血管などを構成しています。細胞と細胞をつなぐセメントのような役割で、細胞をしっかりとする働きがあります。コラーゲンの合成には、ビタミンCのほかミネラルの亜鉛も関わっています。

◎ 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。



HOTEL SHIROYAMA 城山観光ホテル

KAGOSHIMA

〒890-8586 鹿児島市新照院町41-1

www.shiroyama-g.co.jp

www.facebook.com/ShiroyamaKankoHotel

お問い合わせ・ご予約は
[予約デスク]

099 (224) 2221