

Shiroyama

食べて×キレイ
プロジェクト
第10弾

Pink Ribbon Lunch

10月は
ピンクリボン
月間

発酵食品と秋食材 de デトックスフェア

抗酸化作用や高い美容効果で注目の「発酵食品」と、たっぷりの食物繊維やビタミンを含んだ秋が旬の食材を使用しました。各レストランの特色を生かした特別ランチで、美を追求する女性を内側からサポートします。

●期間 / 2017 10.1 (日) ▶ 10.31 (火)



10F

Top grill
Sky lounge

トップグリル スカイラウンジ

ロゼランチ

¥3,000 (税別)

- 平日(月～金) 限定1日15食
- 前日迄の要予約

Shiroyama

ピンクリボンオリジナル
ボールペン付き

♥デザイン/バーバラ植村さん

3F 翡翠廳

広東料理 翡翠廳

桃紅(タオホン)ランチ

¥2,500 (税別)

- 2名様より
- 前日迄の要予約



1F

城山ガーデンズ 水簾

城山ガーデンズ 水簾

撫子ランチ

¥2,500 (税別)



城山観光ホテルは、
女性の美と健康を
応援しています。

●画像はイメージです。 ●スカイラウンジ・翡翠廳の個室は別途サービス料を加算させていただきます。



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] 9:00～20:00

099 (224) 2221



Pink Ribbon Lunch 発酵食品と秋食材 de デトックスフェア

10.1(日) ▶ 10.31(木)

ピンクリボンオリジナル ボールペン付き ♥デザイン/バーバラ植村さん

デトックスメニュー指導

デトックスとは、英語のdetoxificationを略した言葉で本来は解毒という意味ですが、最近は身体に悪影響をもたらす有害物質や毒素を体の外へ排出する意味で使われています。体調不良や老化の原因の一つといわれる有害物質や毒素は、毎日の生活の中で知らないうちに身体の中に取り込まれています。そこで、デトックスの方法として注目されているのが発酵食品です。麹や酵母などの微生物の力によって、元の食材には無いおいしさや本来無かった新たな栄養素を生み出している食品で、食材のうまみを増し、栄養の吸収率を高め、加齢と共に低下する代謝率を上げ、腸内環境を整えるなどの働きがあります。これらの働きが腸年齢を若く保つことにつながり、免疫力が高まりアレルギー、がんや生活習慣病の予防、また、細胞の代謝が高まりダイエット、美肌や美髪をつくる効果が期待できます。若々しさを保つために、日頃から十分な睡眠や栄養、適度な運動を心がけ、毎日の食事に発酵食品を積極的に取り入れて体内環境を整えていきましょう。



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認定アロマト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

下記3レストランでお召し上がりください

10F トップグリーン スカイラウンジ



¥3,000 (税別)

- 平日(月~金) 限定1日15食
- 前日迄の要予約

ロゼランチ

2種のノルウェーサーモン
ミモレットをまとったマリネとコンフィ 甘酸っぱいピーツソースで
カボチャのポタージュスープカプチーノ仕立て
とキノコのフラン
鹿児島産黒豚フィレ肉のベーコン巻
ジャンボ椎茸のアクセント 黒酢風味のジャポネソースロースト
ココナッツアイスとヨーグルトのエスプーマ
コーヒーまたはハーブティー
五穀米パン・胡桃パン

デトックスのツボ

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。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。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。
カボチャ: β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの栄養素が豊富。かぼちゃのオレンジ色はβ-カロテンの色で、粘膜や皮膚を丈夫にするため風邪の予防や美肌づくりに効果が期待できます。抗酸化作用もありビタミンCと共にがん予防にも働きます。ビタミンEの含有量も多く皮膚の血行を良くし、老化や動脈硬化の予防が期待できます。
ヨーグルト: 乳酸菌を豊富に含んでいます。腸内の善玉菌を増やして悪玉菌を減らし、有害物質や毒素を体外に排出する作用、便秘や下痢の予防・解消、免疫力を高め感染症の予防、また、代謝の活性化による美肌効果などが期待できます。

3F 広東料理 翡翠廳



¥2,500 (税別)

- 前日迄の要予約
- 2名様より

桃紅(タオホン)ランチ

本日の前菜盛合せ
帆立と海老の「乳酸発酵唐辛子」炒め
江蘇省「鎮江香酢」と「発酵もち米」の黒酢の酢豚
チャーシュー、むかご、ごぼうのXO醬炒飯
ザーサイとトマトの玉子スープ
デザート四種
(杏仁豆腐 マンゴープリン ココナッツミルク ゴマだんご)
コーヒー

デトックスのツボ

乳酸発酵唐辛子: 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。辛味成分であるカプサイシンが毛細血管の血流の流れを促進し、体を温めたり脳の中樞神経を刺激してエネルギー代謝を高め、体脂肪が分解されやすくなります。
鎮江香酢: 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。
ごぼう: 食物繊維を豊富に含み整腸を促すことから、お通じが良くなるだけでなくコレステロールや中性脂肪を抑えて動脈硬化を防ぐのに役立ちます。ビタミンEの含有量も多く皮膚の血行を良くし、老化や動脈硬化の予防が期待できます。

1F 城山ガーデンズ 水簾



¥2,500 (税別)

撫子ランチ

[先附] 春菊 えのき茸 菊花浸し 松の実
胡桃豆腐 秋刀魚柚子香焼き
[造り] 鮪赤身 山かけ青海苔粉 山葵
[煮物] 里芋葛頭 べっ甲餡 紅葉麩 春菊 占地茸
[焼物] 鮭酒盗焼き 栗甘露煮 はじかみ
[替鉢] 茶碗蒸し
[油物] 飛魚つみれ紫蘇巻黄身衣揚 舞茸 花苕荷 旨塩 レモン
[御飯] 玄米炊き込み御飯
[香物] めか漬
[留汁] 浅網と滑子の白味噌汁 小葱 山葵粉
[甘味] 本日のおすすめ

デトックスのツボ

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。
白味噌: 脳の興奮を抑える神経伝達物質 GABA を豊富に含んでいるためリラックス効果や血圧を下げる効果が期待できます。大豆の成分であるイソフラボンが、代謝を高めます。
めか漬: 植物性乳酸菌が、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。
きのご類(えのき、占地、舞茸、なめこ): スペルミジンが豊富に含まれるため、細胞の老化防止効果が期待できます。善玉菌の栄養素となる食物繊維が豊富で、便秘や肌荒れの予防に効果があります。

●画像はイメージです。●スカイラウンジ・翡翠廳の個室は別途サービス料を加算させていただきます。



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

お問い合わせ・ご予約は

[予約デスク] 9:00~20:00

www.facebook.com/ShiroyamaKankoHotel

099(224)2221