

アンチエイジング メニュー

巡るカラダへ

アンチエイジングメニューとは、抗加齢に役立つ
食材を使用したメニューのことです。



※写真はイメージです。

揚げ鶏の香味ソースかけ

この日の食品



しょうが

辛味成分のジンゲロールには
血の巡りを良くし、発汗を促す
作用があります。



みょうが

独特の香り成分である
αピネンには胃液の分泌を
促し食欲を増進させる作用が
あります。



長ネギ

香り成分である**酸化アリル**は
高血圧の予防に役立つと
いわれています。



にんにく

特有の香りは**アリシン**に
よるもので、血液をサラサラに
保つ働きがあります。

これらの食品は、その他の献立の中にも使用していますので、ぜひ探してみてください！