

アンチエイジング メニュー

サビない体へ

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。

さばのピーナッツ味噌焼き

この日の食品



ピーナッツ

若返りのビタミンと言われる
ビタミンEや、血流を改善する
アルギニンが豊富です。



さば

DHAは高血圧、
肝臓病などの生活習慣病
予防にも効果があります。



味噌

大豆は発酵により**アミノ酸**や
ビタミンもつくられ、消化吸収を
助け栄養価がより高まります。



茄子

皮には**ナスニン**、
実には**クロロゲン酸**が
含まれ、抗加齢やがん予防
の効果が期待できます。

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！