

ヘルシーメニュー - Healthy Menu



1/21

根菜

カレー

- ・カレーライスだけで、**1日に必要な野菜の半分の量**を摂ることができます！
- ・玄米には、エネルギー産生に欠かせないビタミンB₁が豊富！
- ・根菜には**体の調子を整える働き**があります！
- ・紫キャベツの紫のもとである**アントシアニン**は、**がん予防効果・視機能改善**が期待できます！



トマトとチーズの サラダ

トマトに含まれる**リコピン**

- ・加熱or油(オリーブオイルやドレッシングなど)と一緒に食べると、**吸収率UP!!**
- ・善玉コレステロールを増やす効果が期待できます！



おいんし[®] ヨーグルト

- ・ラッシーとは、濃厚で甘いインドの飲むヨーグルトです！
- ・初めての方でも飲みやすいようオレンジ味にしてみました。ぜひ試してみてください！