

# 6月の腹八分目ヘルシーランチ



日本では「腹八分目に医者いらず」。英語にも「Light suppers long life」という言葉があります。腹八分目の食事が健康の源になることは国を問わず伝えられてきました。近年、腹八分目の食事が、細胞の老化をおくらせ、体脂肪、血圧、血糖値、中性脂肪などの数値を改善するという研究結果も出ています。

## 3日(火) 「鯖の竜田揚げサラダ仕立て」 700円



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》

596  
Kcal

2.9  
g分

224  
mg

鯖は北海道南部から東シナ海に分布し回遊する体長1mほどに成長する大型魚です。このメニュー1食で、1日に摂りたいカルシウムの約35%がとれます。

※このメニュー 1食で177gの野菜&茸海藻類が摂れます。

## 10日(火) 「茄子と鶏肉の南蛮漬け」 700円



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》

624  
Kcal

2.8  
g分

93  
mg

インドが原産地の茄子は、白、赤、緑、紫等のいろいろな色と、丸、長、等の形も様々です。茄子から見つかったナスニンという成分は、コレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぐ効果が期待されています。

※このメニュー 1食で241gの野菜&茸海藻類が摂れます。

# 17日(火)「グリルチキン根菜ヨーグルトクリームソース」700円



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》

**539**  
Kcal

**2.9**  
g分

**6.4**  
mg分

牛乳のかわりにヨーグルトをいれたクリームソースは、乳酸菌の酸味作用で後味がさっぱりし、肉の臭みも消し、旨味を強く感じられます。

※ このメニュー 1食で268g の野菜&茸海藻類が摂れます、

# 24日(火)「鰹のタタキとエリンギの和風レモンソース」700円



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》

**444**  
Kcal

**2.9**  
g分

**7.5**  
mg分

鰹は黒潮に乗って春に北上し、秋には南下してくる回遊魚で、春、秋とそれぞれの旬の味として親しまれています。栄養は、良質なたんぱく質、貧血改善にかかわるタウリン、鉄、ビタミンB12を多く含みます。

※このメニュー 1食で193g の野菜&茸海藻類が摂れます、

## おすすめプラス食材 「醸造酢」

お酢には有機酸とアミノ酸が多種類含まれ、これらの割合の違いで、味や風味に違いがでます。

有機酸の代表的格のクエン酸は、赤血球をしなやかにし、赤血球が血管内を流れやすくしますし、黒酢に多いアルギニン酸は、血管を拡張し、血流を改善します。この他お酢は、動脈硬化、高血圧、骨粗しょう、肝障害、肥満等の改善にも効果があるといわれます。

