



レモン

レモンには、抗酸化力の強いビタミンCをはじめ、クエン酸、ルチン、カリウムなど様々な栄養素が含まれており、美容や健康に対する以下のような効果が期待できます。レモンに豊富に含まれるビタミンCには、シミやそばかすを予防し、ハリのある若々しい肌を保つ効果があります。ビタミンCはチロシンをメラニンに変換するチロシナーゼという酵素の働きを抑え、メラニン色素の沈着を防ぐことで、シミ・そばかすを予防します。ビタミンCにはコラーゲンの合成を促進する働きがあります。



ビタミンCによってコラーゲンの合成が活性化されるため、細胞と細胞がしっかりとくっついて肌のハリが保たれます。

また、肌のたるみは紫外線などの影響でコラーゲンが分解され起こる現象ですが、ビタミンCにはその分解を減らす働きもあります。

Milk

牛乳は、一部のビタミンと繊維質を除いて、私たちが必要とするほとんどの栄養素をバランスよく含んでいます。単一食品としては、世界中でいちばん多く消費されていることからわかるように、健康といのちを支える大切な食品なのです。

「牛乳」は約87.4%が水分、たんぱく質が約3.3%、脂肪が約3.9%、残りがビタミンとミネラルなどからできています。

肩こり、貧血、安眠効果、風邪や胸やけなどに効果があるとされています。



ガランガル

ガランガルの代表的な効能の一つは抗ガン作用です。ガランガルの主成分であるガランジンには、研究により抗がん作用のある事が分かっており、特にメラノーマ（悪性な皮膚がんの一種）、肝臓ガン、結腸ガン、白血病、膵臓ガンなどいくつかのガンに対して、ガン抑制効果を見せました



ひよこ豆

ひよこ豆はたんぱく質が豊富で、大豆に比べカロリーと脂質が少ないヘルシーな豆です。栄養素に豊富に含まれているビタミン類は、糖質を分解する作用があります。さらに栄養素をエネルギーに変えるために必要なミネラル、腸内環境を整えてくれる食物繊維も豊富。ダイエット効果や腸内環境の改善に役立ちます。



GREEN CHILI

グリーンチリは、胃が弱っているときや風邪をひいたときに効果があるといわれています。

また、胃が弱っているときや風邪をひいたときの食欲がない状態で摂るといいスパイスです。



ホワイトペッパー

胡椒に含まれるカリウムには体内の塩分や水分のバランスを適正に維持して、血圧を下げる働きがあるので、むくみの解消や高血圧の予防などの効果が期待できます。

高血圧の予防で減塩していて物足りないときに胡椒を使うと味のアクセントにもなって良いですね。

また胡椒には鉄分も含まれているので、ピペリンの効果と相乗効果が期待でき、貧血の改善も期待できるようです。

チーズ

チーズは、子どもにとっても大人にとっても、重要なカルシウム源となります。ほとんどのチーズにはカルシウムが豊富に含まれており、1日に必要な摂取量を満たすのに役立ちます。ミネラルであるカルシウムは、健康な歯や骨をつくり、全身の健康状態を良好に保つ働きをします。さらにチーズに含まれるカルシウムは、手軽にとることができ、吸収率が高いことが特徴です。

チーズは、カロリーに対する栄養素の割合が高く、栄養価の高い食品と考えられています。カルシウムの重要な供給源であるばかりでなく、チーズには、質の高いたんぱく質、さらにはリン、ビタミンA、亜鉛も含まれています



ヨーグルト

ヨーグルトに含まれている乳酸菌は、大腸の運動を活発にし排便を促す作用があります。また、ヨーグルトの酸味は、食欲を増進させ、胃液の分泌を促し、消化吸収を助けます。乳酸菌が含まれているため免疫力を高めたり、血圧降下、血清コレステロール低下などの働きがあることが、明らかになっています。

グリーンピース

グリーンピースはたんぱく質、炭水化物、ビタミンB群をはじめ、ビタミンCや食物繊維も含んでいます。ビタミンB群ではB1が多く、ビタミンB1には疲労物質を速やかに排出する働きがあるので疲労回復にも役立ちます。またカロテンが多いので制ガン作用や活性酸素を抑える働きがあります。



当店のスパイスや食材について



まだまだ伝えきれませんが沢山のスパイスと天然素材で本場シェフが心を込めて丁寧に作ってます。

