

食のパワーで

カラダの調子を整えよう！

マグネシウムを含む食材
豆類 ナッツ類 魚貝類 など

ビタミンDを含む食材
きくらげ 鮭 鰯 など

オメガ3脂肪酸を含む食材
鯖 くるみ えごま油 など

ビタミンB群を含む食材
豚肉 大豆 ごま など

ビタミンEを含む食材
かぼちゃ アーモンド
アボカド など

オメガ3脂肪酸を含む食材
鯖 くるみ えごま油 など

不溶性食物繊維を含む食材
野菜類 豆類 穀類 など

水溶性食物繊維を含む食材
果物類 海藻類 など

オリゴ糖を含む食材
きな粉 はちみつ 玉ねぎ など

マグネシウムを含む食材
豆類 ナッツ類 魚貝類 など

カリウムを含む食材
ほうれん草 バナナ
豆類 など

カルシウムを含む食材
乳製品 小魚 海藻類 など



冷え性に

おすすめドリンク

紅茶 甘酒 白湯
生姜湯 ココア

カラダを冷やす NG ドリンク

コーヒー 緑茶 麦茶
ビール 麦焼酎

無性に〇〇〇〇が食べたい
実はカラダからの SOS かも？！

ポテチ ⇒ ミネラル不足
(塩味)

オススメ代用品
魚貝類・豆類・海藻類
など

チョコ ⇒ マグネシウム不足
(甘味)

オススメ代用品
豆類・ナッツ類・魚貝類
など

キムチ ⇒ 亜鉛不足
(辛味)

オススメ代用品
牡蠣・豚レバー・牛肉
など

揚げ物 ⇒ カリウム不足

オススメ代用品
ほうれん草・バナナ・豆類
など

氷 ⇒ 鉄分不足

オススメ代用品
大豆・豚レバー・あさり
など

※写真はイメージです。



リニューアルして
さらに美味しくなりました！



春の七草



春夏秋冬の七草って知ってる？

「春」と「秋」は有名なので知っている方も多いと思いますが、「夏」と「冬」は「春」「秋」のように決まりはなく複数の七草が存在しています。今回は1つに絞ってご紹介します。

	特徴	草の名前	楽しみ方
春の七草	無病息災	せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ	七草がゆ
夏の七草	花を愛でる	よし・い・おもだか・ひつじぐさ・はちす (はす)・こうほね・さぎそう	鑑賞
秋の七草	風情を味わう	はぎ・おばな (すすき)・くず・なでしこ・おみなえし・ふじばかま・ききょう	鑑賞
冬の七草	開運祈願	※なんきん (かぼちゃ)・うんどん (うどん)・にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん	煮込みうどん

※冬の七草は「冬至」に食べると運氣が上がるとされている「ん」が2回つく食材が集められています

※写真はイメージです。