

期間限定
3/1(金)より
販売開始

働く女性が元気になる 「最強弁当」



びびぜん
美々膳

1,620円(税込)
1,500円(本体価格)



対馬ルリ子先生 (ウィメンズ・ヘルス・アクション副代表/女性医療ネットワーク理事長)

女性の心身は、思春期や更年期、産後や月経前など、ホルモン変動によって揺らぎやすい特徴があります。でも、悲しいこと、悔しいこと、イライラ、くよくよすることがあっても、ちゃんと食べると不思議と復活。お薬やお医者にはじょうずに使ってほしいですが、本当の健康は、自分の内側から作ることができるのです。心とカラダのキレイを、美味しいもの、生き生きとした食材を、楽しく食べることから始めましょう。

<ul style="list-style-type: none"> ・玉子焼 ・くるみ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と白身魚の真丈 ・鶏そぼろ・クコの実 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじき煮 ・つぼ漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・いくら ・大根なます
<ul style="list-style-type: none"> ・合鴨 ・ごまわかめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・蓮根天ぷら ・南瓜 ・獅子唐 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・湯葉 ・高野豆腐 ・椎茸 ・いんげん
<ul style="list-style-type: none"> ・酢飯 ・穴子 ・白胡麻 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀酢飯 ・じゃこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スモークサーモン ・人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・笹一葉 (×鯖、酢飯)

うつ

神経を整える
トリプトファン

卵、穴子、合鴨、胡麻、胡桃などに含まれるトリプトファンは、うつや不眠の改善を助ける。

更年期

骨粗しょう症予防と
抗酸化作用

大豆やじゃこのカルシウムは骨粗しょう症の予防に。蓮根やクコの実にはV.C、ポリフェノールが多く解毒や抗酸化作用がある。

PMS

ビタミン、ミネラル
の補給

鮭に含まれるV.D、ひじきに含まれるマグネシウム・カルシウム等のミネラル補給が効果的。

乳がん

イソフラボンやオメガ3
の摂取でリスク低減

大豆製品に含まれるイソフラボンや青魚に多いオメガ3脂肪酸、大根などのアブラナ科の根菜は、がんリスクを減らす。

ご協力いただきましたのは、老舗「神田明神下 みやび」

神田明神下
みやび



「神田明神下みやび」は、昭和53(1978)年創業。東京千代田区の神田明神下で、江戸天麩羅・江戸前寿司など江戸料理の店を営み、デパ地下ではお弁当の老舗としてお馴染みです。モットーは、「見て美しく、食べておいしい口福(こうふく)の味」お客様に笑顔になって頂けるお弁当づくりを目指し、綺麗な容器と美味食材で、こだわりのお弁当をご提供しています。

お問い合わせ先：大丸東京/三越日本橋店/三越銀座店/高島屋日本橋店 他8店

お問い合わせ先：株式会社雅 両国本部・両国厨房

0120-382-111