

アレア  
Food and  
Nutrition  
Education  
食育

vol.1  
2016  
SUMMER



*Meat and Vegetables*

“お肉 & 野菜”

の組み合わせで健康的に美しく。

～お肉でエネルギーを!野菜でデトックスを!～



# Meat & Vegetables



アレア品川13周年記念

## 美味しい館。アレア品川で「食育」はじまりました！

ここで働くひと暮らす人も、食は大切な人生のバロメーター。飲食の館であるアレア品川から、旬の食材情報やこだわりのお店メニューからの栄養学のチェックまで、専門の先生がいろいろお教えいたします！

“お肉 & 野菜”  
の組み合わせで健康的に美しく。  
～お肉でエネルギーを！野菜でデトックスを！～

1 お肉は命の元！脂肪燃焼にも効果的。瘦せやすい体質になりましょう！

カロリーが高そう…脂肪が多くてたれそう…など食べるのを躊躇してしまう人も多いお肉ですが、良質なたんぱく質が豊富なお肉は私たちのエネルギーを作る大事な栄養素であり命の元です。基礎代謝を高めて余分な脂肪を燃やすには筋肉が必要ですが、たんぱく質はその材料になります。日常的にお肉を食べることで（魚や豆腐、卵も可）筋肉がつきやすくなり、痩せ体質にもなるのです。さらに、たんぱく質は体を温める効果もあるので夏のクーラー冷えに悩む女性にもおすすめです。「カロリーが高いから…」とただ避けるのではなく、脂分の少ない赤身などを選んでぜひ積極的に摂りましょう。

2 お肉の毒素は野菜ですっきりデトックス！

体のエネルギー源として重要なお肉ですが、実は腸に毒素を貯めやすい性質も持っています。だからお肉を食べる時は、ぜひ野菜と一緒に。食物繊維が豊富な野菜は、腸内の善玉菌を増やし腸内のデトックスに効果的なのです。お肉を食べて、血液や筋肉など大切なものを

作り、一方、野菜により不要になったものを早く排出する…この循環が大切です。また野菜は、ビタミンやミネラルなど美容・健康に欠かせない成分も豊富に含まれます。さらに抗酸化作用のある（トマト、ピーマン、かぼちゃ等）野菜を摂れば、老化やガンなどの原因になる体のサビ（酸化）も防げます。野菜は1日350gの摂取が推奨されているので、ぜひお肉と一緒に積極的に取り入れましょう！

3 本当に美味しいものを感じられる“味覚教育”を。

さまざまな化学調味料が溢れ、味の濃いものや塩辛いものが当たり前になっている現代の食生活。素材がもつ本来の美味しさを感じられなくなっている人も多いでしょう。そんな時代だからこそ、本当に美味しいものを美味しいと感じられる“味覚教育”が必要ではないでしょうか？家庭の食事でも、外食でも、素材本来の味を楽しめる薄味のお料理を習慣的に食べることで、味覚を正常化できます。大人になってからでも遅くありません。ぜひ毎日の食事の選び方、作り方を考えてみませんか？本当の美味しさを感じられる味覚をもつことは、人生の宝物になります。



保健学博士 山本 初子

日本女子大学家政学部食物学科卒業、同大学院家政学研究所食物栄養専攻 修士課程修了、学習院女子短期大学家庭生活科をはじめとして、多くの大学・短期大学・専門学校で非常勤講師等を経て、実践女子短期大学の教授、桐生大学医療保健学部栄養学科教授を歴任。2000年保健学博士号取得。花の集い・健康コンシェルジュの会員、IFF公認プラクティショナー、管理栄養士協力/花の集い・健康コンシェルジュの会





お肉と一緒に! 目にも楽しいカラフル野菜でビタミン摂取!

●旬野菜のバーニャカウダ 1,350円(税込)  
(ハーフサイズ 700円(税込))

3種の大根や人参、オクラ、キュウリ、ブロッコリー、パプリカ、トマト、アスパラなど色とりどりの野菜をたっぷりと盛り合わせたカラフルな一皿。アンチョビやエクストラバージンオリーブオイルなどで仕上げた自家製のバーニャカウダソースで召し上がれ。ソースに使うニンニクは牛乳で何度も煮込んで臭みを消しているので、お仕事合間のランチなどにも安心です!

さっぱり爽やか夏味。夏バテにも嬉しいらっきょうサラダ

●らっきょうサラダ 750円(税込)

鳥取砂丘のらっきょうを使ったらっきょうチップとらっきょうドレッシングを作り、玉ねぎやトマト、カイワレ大根など色とりどりの野菜と合えました。血液サラサラ効果で有名ならっきょうですが、食欲増進や疲労回復効果など夏バテにも最適! さっぱりした味わいも夏にぴったりです。

●1F/四季と酒の蔵 稲田屋 (Tel:03-6718-1718)



●すためん 900円(税込)

ニンニクの芽にフライドガーリック、おろしニンニクと盛りだくさんのニンニクを乗せたスタミナ満載の1杯! 疲労回復や抗酸化作用など夏に嬉しい効果たっぷりのニンニクで元気をつけましょう。トッピングの鶏唐揚げと、豆板醬でピリ辛に仕上げた野菜の旨味も効いています!

●1F/越後秘蔵麵 無尽蔵(Tel:03-6718-1733)



肉キッチン ボイチシェフ大西さん

銀座の「マキシムド・パリ」、赤坂の「コール・ド・ルーシュ」で17年間フランス料理を学び、その後(株)バルニャービでイタリアンを、(株)オザミワールドでワインと炭火焼フレンチを学んだのちにBOICHIへ入社。料理の食材の選定はすべて大西シェフが農家さんと直接やりとりをしながら、珍しい野菜や新しい品種などを常にリサーチしています。素材にこだわったシェフのお料理は、盛り付けもまるで芸術品。味はもちろん、目でも楽しませてくれます!

A5ランク黒部和牛の旨味をたっぷり堪能!

●和牛かたまり肉 薫火焼 1,200円(税込)~

A5ランクの黒部和牛の美味しさを存分に堪能できるBOICHI自慢の一品。林檎のスマークウッドを用いてじっくりと燻製したお肉は、独特のスモーキーな風味としっかりした肉の旨味が楽しめます。付け合わせには、カボチャで色付けたマッシュポテトやパプリカ、ビタミン大根、紅芯大根、うずまき大根などさまざまな野菜をトッピング! 栄養バランスも満点です。



PICK UP

最近話題の“ロカボダイエット”。ロカボとは、炭水化物などの糖質を制限した食事をすればカロリー制限なしでお腹いっぱい食べても大丈夫! という注目のダイエット法。このロカボ食を守れば、お肉もしっかり摂れて、健康的に痩せられるんです。ここでは、アレア品川の店舗から、ロカボ食におすすめのメニューをピックアップしました!



1F/niku kitchen BOICHI  
Tel:03-6718-2516



# Summer Vegetables

栄養いっぱい夏野菜を食べて今年の猛暑を乗り切ろう!!

今が旬の夏野菜には、夏のカラダが喜ぶ効能がいっぱい。アレア品川の夏野菜メニューを食べて、うだるような猛暑にも負けないスタミナ&パワーをつけましょう!



Column

本場中国の薬膳火鍋はヘルシー効果いっぱい!

●小肥羊コース 2,980円(税別)

小肥羊の火鍋で楽しめるのは、ヘルシーなラム肉と鶏肉。さらにマイタケ・白菜・ホウレン草・長芋など野菜もたっぷりと摂れます! ラム肉は、良質なタンパク質や必須アミノ酸、ミネラル、ビタミン等が豊富に含まれたまさに健康食材。また融点の高いラム肉の脂肪はヒトの体に吸収されにくいと言われており、ダイエットにぴったりの食材なんです!

●3F(別館)/小肥羊品川店(Tel:03-6712-8867)



ほてった体を冷ますトマトの冷製パスタと素材の味を活かしたシンプルなピザ

●トマトとモッツアレラチーズの冷製パスタ1,200円(税込)  
●生ハムとルッコラのピザ 1,200円(税込)

★メニューはランチセット(850円/パン・サラダ付)でもお楽しみいただけます。ゴロっと大きなモッツアレラチーズが入った、夏限定で楽しめる冷製パスタ。バジルやトマト、アスパラガスなど夏に美味しい野菜もたっぷり! カリウムが多く含まれるトマトは、暑い夏にホてった体を冷ましてくれる効果も! そして、たっぷり贅沢な生ハムと、ルッコラ、パルメザンチーズを使用したピザは、素材の味を存分に楽しめるよう、味付けはシンプルに仕上げました。Virgin Cafe品川自慢の豊富に揃ったお酒と一緒にご賞味ください!

●2F(別館)/Virgin cafe品川(Tel:03-6718-2466)

