



味噌 × キムチ
トマト × ピリ辛

八幡平ポークとアサリとキムチの
トマトスープスパゲッティ

¥1,137 (税込 ¥1,250)



ポン酢 × キムチ

八幡平ポークとキムチの
おろしポン酢スパゲッティ

¥864 (税込 ¥950)



たらこキムチ

¥728 (税込 ¥800)

たらこ × キムチ



チーズ × 味噌

4種のチーズの味噌グラタン

¥819 (税込 ¥900)

大盛り + ¥200 (税込)

*スープスパゲッティとグラタンの大盛りはできません。

発酵食品の健康効果



味噌

味噌の原料である大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれます。さらに、麹の働きで発酵することによって、これらの物質の消化吸収が良くなり、栄養価もいっそう高まるのです。また、味噌は発酵によって『脂肪酸エチル』という物質ができます。これはがんを抑える効果が期待でき、酵母や乳酸菌、麹菌にも同様の効果があるということがわかってきています。



キムチ

キムチは世界5大健康食品といわれているほど、たくさんの栄養素が含まれています。そんなキムチには、免疫力を上げる効果が期待できる栄養素(カリウム、ビタミンK、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、ビタミンC、乳酸菌、カプサイシン)が豊富に含まれています。



チーズ

チーズに含まれる豊富なカルシウムには、骨粗しょう症・肥満・虫歯予防の効果が期待されています。また、チーズには糖尿病予防・腸内環境の整備・肝臓病予防など...まだまだ沢山の効果が期待されています! 無限の可能性を秘めている...それがチーズなのです!!!!



ポン酢

ポン酢にはその名にもあるようにお酢が含まれています。肥満気味の方の内蔵脂肪の減少や高めの血圧や食後の血糖値上昇の緩和などの効果があると言われてます。また短期的にみても、お酢を摂取することで疲労回復、食欲増進、夏バテ解消など体に良いことがたくさんあります。