

期間限定!
巣ごもり
食生活特集

新型コロナウイルスに打ち克つ食生活!

バランスのよい食事をしましょう!

免疫力を高めるたくさんの種類の食品をバランスよく摂ることによって
ウイルスに感染しにくい体を作りましょう。

免疫力をUPする食品

腸内環境を整える食品

免疫力の60~70%は腸にあるといわれています。したがって腸内環境を良好に保つことで免疫力の低下を防ぐことができます。そのために有効な食品はヨーグルト・漬物・味噌といった発酵食品や食物繊維、オリゴ糖などがあげられます。また、トマトやリンゴ、お茶などに含まれるポリフェノール類、青背魚に多く含まれるEPAなども重要とされています。



免疫細胞を活性化する食品

腸内環境を整えるだけでなく、免疫細胞自体に働きかける食品も大切とされています。細胞の主成分となるたんぱく質、細胞の免疫機能を保持するビタミンAやビタミンE、さらに亜鉛などのミネラル類も必要とされています。



お弁当に
プラスしてもう1品!
お届けスイーツ

やま茶屋が
長年開発してきた
自家製スイーツです。



D101 のしごま(一枚) **150円**(税込162円)

「胡麻の力」を感じさせる和のスイーツ。
お茶会などでも重宝されています。



D102 季節の果物チーズケーキ ※容器は変わる
場合がございます。

黒ごま ~~480円(税込518円)~~ **限定 430円**(税込464円)

あんず ~~410円(税込432円)~~
いちご ~~410円(税込432円)~~
りんご **限定 350円**(税込378円)

上品な味わいのチーズケーキと
季節のフルーツの優雅なハーモニー!
郷土の味と季節の味を一度に楽しめます。

免疫力をUPする**15種類以上**の食材使用!

B120 **てきめん弁当**

本体のみレンジ可

お料理内容
鯖の味噌煮・鶏肉の山賊揚げ・国産牛のすき焼き・
玉子焼き・きのこの黒豆糍焼き・筑前煮…

免疫力をUPする食材
鯖・とり肉・牛肉・卵・れんこん・ごぼう・ブロッコリー・
トマト・かぼちゃ・にんじん・きのこ・黒豆糍・みそ・
生姜・にんにく…

ごはんなし
1,200円(税込1,296円)

ごはんあり
1,400円(税込1,512円)