

■「夏バテ&9月病対策メニュー」 「豚肉とトマトのさっぱりプレート キアヌ入り」

1000 円(税込)

トマトやポテトサラダ、玄米パンなど、GABA を多く含む食材をふんだんに使ったヘルシープレート。特にトマトは 100g につき、62.6mg の GABA が含まれる、優秀な食材で、良質なアミノ酸を含むビューティーフードとして注目を集める「キアヌ」との相性もバッチリ。疲れた夏の体にやさしいメニューです。<GABA 含有量=約 60mg>



「チョコレート豆乳ドリンク」 650 円(税込)

美容を気遣う女性に人気の豆乳ドリンクに、ホッとさせる甘さのチョコレートを組み合わせました。チョコソースと生クリームを混ぜると、香ばしい甘さが広がり、二度楽しめる美味しさです。さらに、豆乳とチョコに含まれる GABA の他に、追加で GABA エキスをたっぷり投入。美味しさと栄養を兼ね備えた機能性ドリンクです。<GABA 含有量=約 160mg>



「三色トマトのクリームチーズムース」

600 円(税込)

ジュース状にしたトマトムースに、ゼラチンで固めたクリームチーズをプラス。見た目も鮮やかなグリーン、イエロー、レッドのミニトマトが食欲をそそります。さっぱりした口当たりは、ワインのおつまみにもぴったり。トマトはその香りにもストレスを緩和する働きがあるので、夏の疲れを癒やすのにオススメの一品です。<GABA 含有量=約 60mg>



※スーパーアミノ酸「GABA」とは

「GABA(ギャバ)」は、「Gamma-Amino Butyric Acid(ガンマ-アミノ酪酸)」の略で、自然界に広く存在するアミノ酸の一種。精神安定作用、ストレス軽減作用を持ち、興奮した神経を落ち着かせて、リラックスさせる効果があるほか、血中コレステロール低下作用、中性脂肪減少作用、血圧上昇抑制作用、アルコール代謝促進作用など、さまざまな作用が知られています。GABA は 1 日 10~100mg の摂取で、ストレスの緩和などに効果があるとされますが、体内に蓄えておくことはできず、1 時間後をピークに代謝・分解されるため、定期的な摂取が必要です。

チョコレート	9mg
トマト	62.6mg
ジャガイモ	35.0mg
タマネギ	1.4mg
玄米	3.0mg

100g 中に含まれる GABA 含量の比較
(愛媛工技研究報告 No.35 より)

■オリエンタルレシピカフェ

原宿で薬膳をスタイリッシュに味わえるカフェ & ダイニング。料理の開発には漢方や薬膳の専門家が携わっています。

住所: 東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-62-14-1F

TEL: 03-6434-0950

アクセス: JR 原宿駅 竹下口より徒歩 2 分

