Healthy Conscious Breakfast

ヘルシーコンシャス
～バランス良く栄養を摂ろう～

はじめに

バランスの良い食事をとるためには、主にタンパク質・食物繊維たっぷりの炭水化物・ヘルシーな資質の3大栄養素を摂取することを目指して。
その上で、野菜や果物は好きなだけ食べてOK！
1日の良いスタートを切るためにも、この３大栄養素の摂取は必須。タンパク質や食物繊維が豊富な炭水化物の代わりに脂質を多めにとったり、脂質の代わりに他2つの栄養素だけを摂ることは避けましょう。

01 食物繊維をたくさん食べよう！

サラダで野菜を食べて
食物繊維をしっかりと摂取

02 タンパク質を選んで食べよう！

焼魚や鶏肉、豆類、
卵料理に多く含まれます。

03 炭水化物をしっかり食べよう！

米やパンなどの主食も
バランスよく！

おすすめの食べ方

食物繊維を摂りたい方に！

- たっぷりサラダ
- 雑穀米
- ワカメのみそ汁
- ひじき煮
- 薩摩芋甘露煮
- フルーツ

炭水化物を摂りたい方に！

- パン
- ミネストローネ
- ロールキャベツ
- ヨーグルト

タンパク質を摂りたい方に！

- 白米
- 味噌汁
- 焼き魚
- 豆腐サラダ
- 温玉納豆

ドリンク

オランカ サプリメント・ドリンク
オランカとはビタミンを果汁飲料とともに美味しく摂取できるドイツの飲料ブランド

ビネガードリンク

ブドウ酢
国産玄米だけを使用し旨味成分豊富な芳醇な味わい

リンゴ酢
たっぷりのりんご果汁と、黒糖とハチミツのまろやかな甘さ

味噌汁

名古屋名物 八丁味噌を使用！
八丁味噌は他の味噌と比べ、たんぱく質が多く、濃厚なコクとほのかな酸味があり、糖分が少ないため甘みが少ないのが特徴

・しじみ汁
ビタミン類が豊富で、カルシウムがあさりの6倍も！

・あさり汁
カルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルが豊富！

ヨーグルト×シリアル

- 乳酸菌
- 穀物由来のビタミン、ミネラル

納豆×キムチ

- タンパク質
- 乳酸菌、ビタミン類

豆腐山芋チーズ焼き

タンパク質、ビタミンが豊富に摂取できます！
＋
キムチ・ねぎ・海苔・温玉などを乗せて
乳酸菌や食物繊維もバランスよく摂ろう！

サラダのトッピングとして・・・

- バルサミコ酢
- 白ワインビネガー
- オリーブオイル
- 海藻・鶏胸肉
- キノコ
- ナッツ　・チーズ

など

さっぱりした酸味が
サラダのアクセントに！

鉄・マグネシウム・カルシウム
などミネラル豊富

カルシウムやマグネシウム・食
物繊維などの栄養素たっぷり！
食べすぎには注意！

ポリフェノールたっぷり！

オレイン酸豊富！

たんぱく質・ビタミンB群が豊富！

ビタミンB・ビタミンDなどの
ビタミン類、ミネラル類もたっぷり

たんぱく質が主成分なことから
【白い肉】とも呼ばれることも
ミネラルのバランスも良い！

名古屋めしの歴史

きしめん

きしめんは、麺の平たい“平打ちうどん”のひとつ。
きしめんが誕生したのは江戸時代後期の1867年頃。
“東海道名所記”では、三河国芋川の名物とされている。
なぜ「きしめん」と呼ばれるようになったのか？
→「麺ではなく碁石型だったため“碁石麺”と呼ばれた」などと伝えられている。

どて煮

どて煮は、鍋の周りに味噌を土手のように盛って焦がしながら調理したのが由来と言われている。
味噌は八丁味噌や豆味噌を使用し牛すじを煮込む。
戦後間もなく屋台で生まれた味。

台湾ミンチ

台湾ミンチとは、台湾ラーメンなどにのっているひき肉の事。日本生まれの味付けそぼろのことで、醤油ベースの味付けに唐辛子の辛さが効いているのが一般的。名古屋では面料理や丼に使われることが多い。

小倉トースト

発祥は名古屋市の栄地区に存在した「満つ葉」という喫茶店。当時流行のバタートーストを喫茶店のメニューに加え、その時客の学生たちがトーストをせんざいに浸して食べているのをみた店主が「最初から小倉あんを乗せたトーストを作ろう！」と考案し誕生した。

エビフライ

エビフライはもともと名古屋発祥ではなかったが、クルマエビの漁獲量が全国有数なこともあり、名古屋名物になった。

味噌串カツ

味噌串カツは戦後間もない屋台で、お客が串カツを赤味噌で煮込んだ土手煮に付けて食べていたのが始まり。

CASUAL DINING RESTAURANT
CAFE CANAL 1610
ご予約・お問い合わせ先（レストラン直通）
TEL 052-211-7774
ホテルホームページ https://www.nagoya-nishiki.jalcity.co.jp
HOTEL JAL CITY NAGOYA NISHIKI