



# 簡単!! おいしい健康食生活

食育とは生きる知恵です!!  
生活習慣病予防や美容と健康のために

無理な食事制限をしないで食べる順番をかえればいつのまにかすっきり!!  
はじめに野菜を良く噛んで食べれば血糖値の上昇を抑えて脂肪の蓄積を防ぎます!!  
現代人の不足しがちな栄養素をバランス良く摂取でき、からだの中からきれいになれる!!



さあ、たべよう



## 主菜プレート

契約農園産野菜サラダ 100g と  
お魚やお肉の主菜・副菜・香の物

## ごはん

新潟県産コシヒカリ米に  
15種類の雑穀をブレンド

## 味噌汁

上越・杉田味噌・雪の花  
村杉・川上もめん豆腐

## 蒸し物

とろろ和風蒸し

## 甘味

黒豆おからケーキ

## ドリンク

コーヒー or 紅茶  
(ご自由にどうぞ)

八彩茶屋のお料理は皆様の健康を考えて作っています

1. 地元生産者の新鮮で安全・安心な野菜をたっぷり使用!!
2. 1食あたり1日に必要な野菜 1/2 と 35品目の食品を使用!!
3. 油脂を控えた調理法で胃腸への負担を軽減!!
4. 塩分を控えた調理法で薄味に!!
5. 魚は骨を除いて食べやすく!!
6. お肉は食べやすくカットして提供!!
7. ご飯は新潟県産コシヒカリ米+15種類の雑穀をミックス!!
8. 野菜ソムリエが栄養バランスを考えてメニュー開発