

健ちゃんのそうなんだ

～ 効能別メニュー 一般編 ～

🍷 疲労回復

- ・サバの酢豚風 ・バナッシェ ・ザワークラウト
- ・はまぐりと椎茸の潮汁 ・野沢菜揚げギョウザ
- ・豚肉&ネギの水炊き ・かぶのうめ酢漬け ・ひつまぶし
- ・高菜のスープ ・ホタテとヒジキの梅マリネ
- ・牡蛎のキムチ和え (お疲れのお父さんへ)
- ・かぶとうめ酢漬け ・スタミナステーキ ・キムチソース
- ・チキンのグレープフルーツジュース煮 ・ゴーヤサラダ
- ・ゴーヤチップス ・ゴーヤジュース ・ゴーヤチャンプルー

🍷 疲れ目・視力アップ

- ・イワシのトマト煮 ・丸干しの中華風マリネ ・イワシカレー
- ・イワシ缶詰の和風パスタ ・カボナータ (野菜の煮込み)
- ・天ぷら ・中華焼きそば ・トコブシと野菜の甘煮
- ・ひつまぶし

🍷 脳力アップ

- ・イワシのトマト煮 ・丸干しの中華風マリネ
- ・イワシ缶詰の和風パスタ ・白ネギのコチジャン酢みそ和え
- ・ネギ焼そば ・たけのごはん ・白ネギの包み焼き
- ・ローズマリー風味 ・洋風チーズおじや (集中力up)
- ・レモンガラスのミルクティー (集中力up)
- ・そばコロケ (記憶細胞保護/活性化)

🍷 風邪予防

- ・アジの干物のしそ巻きフライ ・アジの干物ご飯
- ・中華焼きそば ・カボナータ (野菜の煮込み) ・天ぷら (野菜)
- ・サケのクリームシチュー ・鮭リゾット ・鮭のパンカップ
- ・鮭とキムチの和え物 ・ひつまぶし
- ・うなぎのフリットサラダ

🍷 脳卒中予防

- ・イワシカレー ・酢豚

🍷 免疫力アップ

- ・アジの干物のしそ巻きフライ ・ワカメの炒め物
- ・かぶのうめ酢漬け ・ひつまぶし
- ・酢豚 ・カボチャのドライカレー ・カボチャの酢豚風
- ・あまりカボチャのチーズ春巻き

**🍷 胃を強くする
(骨粗鬆症予防)**

- ・ホタテとほうれん草のグラタン
- ・丸干しの中華風マリネ
- ・イワシ缶詰の和風パスタ
- ・アジの干物のしそ巻きフライ
- ・ウーニブーロ
- ・白雪豆腐
- ・ミルク肉巻き
- ・海老のホットサンド
- ・海の幸のガレット (ハンバーグ)
- ・豆腐とちりめんじゃこのサラダ梅風味

🍷 血圧

- ・イワシのトマト煮
- ・丸干しの中華風マリネ
- ・イワシ缶詰の和風パスタ
- ・さつま芋と切り昆布の煮物
- ・サバの酢豚風
- ・トロピカルカレー
- ・そばコロケ
- ・サツマイモとスペアリブの煮込み
- ・サツマイモとあさりの鍋仕立て
- ・サツマイモのパスタ
- ・牡蠣のケチャップ炒め
- ・牡蠣のオイスターソース炒め

🍷 血液サラサラ

- ・清香茶蛤蜊湯 (アサリと鉄観音入りスープ)
- ・さつま芋と切り昆布の煮物 (コレステロール)
- ・オニオンとイワシのソテー
- ・いわしのお茶ピカタ
- ・新キャベツのカリカリベーコンサラダ
- ・ゴーヤサラダ
- ・ゴーヤチップス
- ・ゴーヤジュース
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・赤ピーマンのピクルス
- ・赤ピーマンと豚肉の甘さ煮
- ・赤ピーマンのライス詰め
- ・赤ピーマンの肉詰め

🍷 殺菌

- ・あまりカボチャのチーズ春巻き
- ・イワシのしょうが風味
- ・白ネギのコチジャン酢みそ和え
- ・ネギ焼そば
- ・白ネギの包み焼き
- ・ローズマリー風味

🍷 味を感じない

- ・アジの干物のしそ巻きフライ
- ・アジの干物ご飯

🍷 生活習慣病予防

- ・菜の花のカリカリ梅のちらし
- ・洋風寿司
- ・フロリダ丼

🍷 不眠

- ・夜ぐっすり眠るためのハーブティ
- ・レタスと豚肉のピリ辛炒め
- ・ホタテ入りロールレタス
- ・レタスのホットエッグサラダ

🍷 二日酔い

- ・イワシのしょうが風味
- ・しょうがチャーハン
- ・ウコン茶飯
- ・サバの煮付けターメリック風味
- ・ターメリックトースト
- ・グレープフルーツの簡単ドレッシング
- ・洋風寿司
- ・チキンのグレープフルーツジュース煮
- ・フロリダ丼

🍷 肝臓

- ・ウコン茶飯 ・サバの煮付けターメリック風味
- ・ターメリックトースト ・肝臓を良くするためのハーブティー
- ・大豆ともやしのカレースープ
- ・蛸と油揚げのおじや ・サツマイモとスベアリの煮込み
- ・サツマイモとあさりの鍋仕立て ・サツマイモのパスタ
- ・牡蛎のキムチ和え (脂肪肝)
- ・牡蛎のケチャップ炒め (脂肪肝)
- ・牡蛎のオイスターソース炒め (脂肪肝) ・お赤飯
- ・シジミのミルクスープ ・シジミの豆ごはん
- ・シジミの茶碗蒸し

🍷 腎臓

- ・さつまいもと切り昆布の煮物 (腎臓結石を予防)

🍷 胃

- ・ザワークラウト ・キャベツの友だち煮
- ・胃腸強化・血行促進・便通・美肌・リラックスできるハーブティー
- ・中華うま煮 (胃酸過多・夜更かし)
- ・七草がゆ (胃酸過多・消化不良)
- ・牡蛎のケチャップ炒め (胃癌や胃炎、消化性潰瘍を予防)
- ・牡蛎のオイスターソース炒め (胃癌や胃炎、消化性潰瘍を予防)

🍷 ガン予防

- ・野菜スープ
- ・牡蛎のケチャップ炒め (胃癌や胃炎、消化性潰瘍を予防)
- ・牡蛎のオイスターソース炒め (胃癌や胃炎、消化性潰瘍を予防)
- ・カボチャのドライカレー ・カボチャの酢豚風
- ・しょうがチャーハン ・ターメリックトースト
- ・あまりカボチャのチーズ春巻き ・イワシのしょうが風味
- ・ウコン茶飯 ・サバの煮付けターメリック風味
- ・さつまいもと切り昆布の煮物 (大腸癌予防)
- ・トマトの詰め物プロバンス風 ・白身魚のドライトマト焼き
- ・洋風寿司 ・フロリダ丼 ・もずくの天ぷら ・昆布の煮物
- ・まいたけの炊き込みご飯 ・まいたけのみそ汁
- ・ブロッコリースプラウトのヘルシーチャーハン
- ・ブロッコリーサラダ

🍷 抜毛が気になる

- ・アジの干物のしそ巻きフライ ・アジの干物ご飯

🍷 糖尿病予防 (血糖値) ・酢豚 ・オニオンライスサラダ ・麦とろ ・山かけ