



栄養学で著名な早稲田大学
矢澤一良先生・高見澤菜穂子先生監修

ラムしゃぶ金の目 薬膳スペシャルコース

食べ飲み放題2時間 5,160円(税抜)

トライアルコースは+600円(税別)にて薬膳セットを
ご注文頂けます

ラムしゃぶ金の目の常連でもある
早稲田大学の矢澤先生と高見澤先生に
ヘルシーを追求したコースを監修頂きました！



健康食材を集めた逸品です！

薬膳スペシャルコース食材内容



<p>ラム肉</p>	<p>ラム肉には体内に蓄積された脂肪の燃焼を促す成分であるL-カルニチンが豊富に含まれています。L-カルニチンが体内に豊富にあると、基礎代謝が活発になる体質が出来ます。つまり太りにくい、ダイエットしやすい体質になります。</p>		
<p>エノキダケ</p>	<p>ビタミンB1やB2、ナイアシン、食物繊維が豊富に含まれ、糖質や脂質の代謝に関わり、消化器を健康に保つ働きもしています。ビタミンB1は、炭水化物をエネルギー転換するときに必要な栄養です。ほかにも、脳や神経の機能を維持する効果もあります。</p>		
<p>きくらげ</p>	<p>水菜</p>	<p>ビタミンC、カリウム、葉酸が豊富で特に葉酸は胎児の先天性異常のリスクを減らすなど妊活中、妊娠中の女性にとって欠かせない栄養素。</p>	
<p>しいたけ</p>	<p>しらたき</p>	<p>食物繊維は6大栄養素の一つで必須な栄養素。マンナンは善玉腸内細菌の餌となり、「腸活」に最適。お腹のお掃除役。</p>	
<p>豆腐</p>	<p>なつめ</p>	<p>滋養強壮・アンチエイジング・精神安定・不眠症の防止・美容効果・抗アレルギー・抗癌作用などに有効。</p>	
<p>ほうれん草</p>	<p>蓮の実</p>	<p>タンパク質が豊富でカルシウムやリンなどミネラル成分も多く、神経への鎮静効果があり、筋肉の伸縮性や動悸の改善などの薬効を持っている。</p>	
<p>たまねぎ</p>	<p>クコの実</p>	<p>ベタインは免疫・抗癌作用・アンチエイジングなどの効果がある成分として、近年研究が進んでいる。</p>	
<p>もやし</p>	<p>煎じはとむぎ</p>	<p>肌荒れ・ニキビ・シミ・イボなどを改善すると言われ、水分代謝が活発になり尿の出が良くなるので、デトックスやむくみを改善する働きも期待できる。</p>	



矢澤 一良

現在、早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構 規範科学総合研究所ヘルスフード科学部門 研究院教授、主な研究テーマは、予防医学的食品・医薬品素材に関する研究で日本栄養学の権威。数々のメディアで栄養学のご意見番として出演中。



高見澤 菜穂子

現在、早稲田大学 ナノ・ライフ創新研究機構 規範科学総合研究所 次席研究員/研究院講師、一般社団法人日本臨床栄養協会 評議員、健康・長寿研究談話会の事務局長も務められた栄養学のスペシャリスト