

管理栄養士 橋本 昌美 監修・解説

Complied under the supervision of registered dietitian Ms.Masami Hashimoto

フレッシュフルーツと野菜のジュース

Fresh Fruits & Vegetables Juice



ブルーベリー・ミニトマト・リンゴ

～抗酸化パワーの強いビタミンC,Eで若さを保とう～

ビタミンCは、メラニン色素に対抗する働きがあり、コラーゲンの生成にもかかわります。トマトに含まれるリコピンは脂溶性。二つの異なる性質の成分によって、より効率的に体内に取り込むことができます。

人参・オレンジ・リンゴ・アーモンド

～肌寒くなる秋に冷え性改善～

人参は、血液の状態を正常に保ち、ビタミンAの働きで造血を促進します。またビタミンEの働きで、血行をよくしてくれます。そして、アーモンドの鉄分は、貧血を防ぐ要の成分です。

モロヘイヤ・パイナップル・バナナ・豆腐

～美肌効果、アンチエイジング(夏の強い日差しを浴びた肌へ)～

モロヘイヤに含まれるβ-カロテンは、皮膚や粘膜の健康維持を助けたり、コラーゲンの生成を促進し、肌のハリを保つビタミンCが有効に作用します。またビタミンEは、若返りのビタミンとも呼ばれています。

キウイ・パイナップル・生姜・ミント

～キウイのアクチニジンで疲労回復～

肉や魚のタンパク質の消化を促進。夏に疲れた胃や腸の消化器官を優しくサポートし、秋に向けた体の回復を促してくれます。

各750円

御食事処
水蓮
SUIREN

◇ [3階] 御食事処 水蓮
営業時間 10:00 - 24:00



RELAXATION LOUNGE
SORA TO UMI
空と海

◇ [3階] リラクゼーションラウンジ 空と海
営業時間 10:00 - 24:00



神戸みなと温泉

※表示料金に別途消費税を申し受けます。サービス料はいただいておりません。

3階