

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 Fruit & Vegetable Juice



人参・ミニトマト・リンゴ・オリーブオイル

Carrot, Tomato, Apple, Olive Oil, Sea Salt

～冬の寒さに負けない身体作り～

オリーブオイルのオレイン酸、人参のβ-カロテン、ミニトマトのリコピンの抗酸化作用により、ウイルスに負けない抵抗力を養い、風邪の予防効果が期待できます。また、リンゴに含まれるクエン酸は疲労回復にも役立ち、身体の免疫力を高める作用があります。

大根・オレンジ・パイナップル・くるみ

Japanese White Radish, Orange, Pineapple, Walnut

～冷えからくる体調不良から身を守ろう～

大根をすりおろすことで生成される辛味成分のイソチオシアネートで寒さで冷えた身体の代謝アップが期待できます。くるみは栄養価が高く、含まれるビタミンB1は冷えによる疲労を回復する効果があるとされます。

生姜・パイナップル・キウイ・ミント

Ginger, Pineapple, Kiwi, Mint

～寒い冬は中から身体を温めて～

生姜に含まれるジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンには血管を拡張させ、血流を改善する効果があるといわれています。肩こりや頭痛にも効果的で、身体の芯から温めることで発汗作用を促進し、じわじわと冷えを解消してくれます。

オクラ・アルファルファ・リンゴ・バナナ

Okra, Alfalfa (Sprout), Apple, Banana, Acai

～冬こそ代謝アップで血行促進～

オクラに含まれるビオチンは疲労を回復させる効果があります。またアルファルファの葉緑素の効果により血液がサラサラになり、血行が促進されます。オクラの粘りとアサイーの飲みやすい美味しさを生かしたジュースです。

各 ¥750



◇ [3階] 御食事処 水蓮
営業時間 10:00 - 24:00



◇ [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
厚生労働省認定 健康増進施設

3階