



このままで
いいの？



野菜不足

血圧が 気になる方へ



塩分が多い食事を避け、カリウムをや食物繊維を多く含む野菜が良いそうです。食満繊維は塩分を吸着し、排出する働きがあるといわれています。

- ・人参サラダ
- ・オクラ
- ・4種 MIX サラダベース
- ・ミニトマト
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・揚げレンコンサラダ



体脂肪が 気になる方へ



脂肪燃焼を助けるタンパク質やビタミン・ミネラルを多く含む食事が良いそうです。ステーキとサラダバーがびっつりの組み合わせです。

- ・ブロッコリー
- ・きゅうり
- ・カリフラワーカレーマリネ
- ・オニオンスライスマックス
- ・ペニーナ
- ・ヤングコーン



疲れがとれないなあ と感じる方



脳や心臓、筋肉の主要なエネルギー源となる糖質のエネルギー合成をサポートするビタミン B1 などビタミン B 群を含む野菜と一緒に食することが望ましいといわれています。

- ・ごぼうサラダ
- ・もやしナムル
- ・オクラ
- ・人参サラダ
- ・筑前煮
- ・パンプキンサラダ



最近つい いろいろじちやう方



カルシウムが不足するとイライラするといわれています。特に野菜不足。「イライラしちゃうのわかります。まずは深呼吸して楽しい事を想像しましょう。例えば楽しかった頃の写真を見てニコニコしましょう。」

- ・ポテトサラダ
- ・切り干し大根 ・オレンジ
- ・ソフトクリーム
- ・コーヒーゼリー
- ・ロールケーキ



最近髪の毛が さみしいなあと思う方



髪の毛の主成分であるケラチンは主にタンパク質から作られています。「若い時はお父さんフサフサだったんだぞ！」と自信をもってアピールしましょう眼鏡やコンタクトレンズをする時代。カツラだって!!」

- ・海藻ミックス
- ・ブロッコリー ・オクラ
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・ごぼうサラダ
- ・4種 MIX サラダベース



最近足腰が弱ったなあ と思う方



「まずはウォーキング。筋トレ。近所のあさくまの往復も足を上げて、大きく手を振って!!ほら!!エスカレータは止まらないで!歩いて!!」

- ・4種 MIX サラダベース
- ・マカロニサラダ
- ・白玉ぜんざい
- ・プリン
- ・ブロッコリー
- ・きゅうり



外反母趾が 気になる方へ



「まずはお医者さんへご相談!サポーターやインソールでも効果あります。歩き方を変えるだけで、楽になるよ!!サラダバー関係ないじゃん!!でも美味しく食べよ。」

- ・筑前煮
- ・マカロニサラダ
- ・ポテトサラダ
- ・パンプキンサラダ
- ・コーヒーゼリー
- ・ホワイトマシュマロ



足の臭いが 気になる方(お父さん)へ



「良く洗いましょうゴシゴシゴシ。わきの下も洗いましょう “お父さんだって足から臭いするくらいお仕事頑張ってるんだ!!” って誇らしく伝えましょう。」

- ・コーン
- ・ミニトマト
- ・4種 MIX サラダベース
- ・コーン
- ・ミニトマト



学校・会社にいきたく ないなあーと思う方



「分かります。分かります!今書いている私もそんな時ありますよー。大丈夫!あさくまのこのサラダバーを、まんべんなく食べればニコニコさあいっぱい食べましょう!ー」

- ・サラダ全般
- ・お惣菜全般
- ・フルーツ全般
- ・デザート全般
- ・コーンスープいっぱい
- ・カレー山盛り



あさくまのサラダバーは栄養バランスを考えた
豊富な45品目!

