

今日あなたにピッタリのメニューはない??

みんなでトライしてみてね!! 自分にピッタリのメニューがみつかるかも~

START

最近寝起きがあまり良くない。

YES

たばこをすう。



ひきやすい。
風邪をひきやすい。

お酒がすき。



→ YES
→ NO



デスクワークが多い。



運動不足だ。



食べ物に好き嫌いが多い。



ダイエットに挑戦したい。
もしくはダイエット中。



肩こりがある。



体最近が増えた。



とにかく野菜が嫌い。



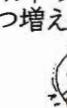
口内炎になりやすい。



集中力が無くて疲れやすい。



ベルトの穴が1つ増えた。



残業続きた。



貧血気味だ。
もしくは皮膚が弱い。



E

B

A

C



A のあなた 今日は牛ロースがオススメ!
きめが細かく、やわらかい、最高の肉質が特徴です。
ビタミンAやコレステロール減少効果があるステアリン酸が豊富な事も見逃せません。

牛ロースも一緒にどうぞ

B のあなた 牛ランプを食べてみよう
ダイエット中の人们にお勧めしたいお肉です。牛肉の中で最も新鮮を含み体調の崩れに欠かせないビタミンB群も豊富です。カルニチンたっぷりで体脂肪燃焼効果。

牛ランプで脂肪燃焼アップ!

C のあなた ホルモンがおすすめ!
アミノ酸代謝に必要なビタミンB12が豊富で、お肌の張り艶に効果のあるコラーゲンもたっぷり含まれています。塩分と抗炎症作用のあるカリウムも豊富なので、高血圧が気になるけれど、塩辛いものが好きなあなたにお勧め。

じゃがいも、たまねぎを焼いて一緒にどうぞ。

D のあなた 牛レバーできまり!
タンパク質が豊富で、ヘム鉄、ビタミンA、B群、Cも含み、癌の治癒をよくするバントテン酸など肝機能に不安のある方に。

牛レバーと一緒にどうぞ。

E のあなた カルビがオススメ!
ビタミンAや抗酸化物質であるビタミンE、アミノ酸代謝に必要なビタミンB12が豊富です。肌荒れや疲労感のあるあなたにお勧め。

カルビと一緒にどうぞ。

F のあなた 今日はヤンマイを食べよう!
脂肪をほとんど含まず、ヘム鉄、ビタミンA、B群、Cも含み、お肌に良いコラーゲンも豊富。美容と健康にお勧め。

ヤンマイを食べたらバランスいいね。

G のあなた ミノがオススメ
栄養で欠乏しがちで、タンパク質の体内合成に不可欠な亜鉛、お肌の張り艶に効果のあるコラーゲンがたっぷり含まれています。ダイエットに疲れてしまったあなた、是非おためしください。

ミノにフルーツはいかが?

H のあなた 牛タン推薦!
ビタミンAが、目の疲れに効果的。また、ツワリンが豊富なので、高血圧や動脈硬化を避けたいと思っている方や、中年以上の方にもお勧めです。

牛タンをかけてどうぞ!