



免疫力アップを目指す  
リラックス & リフレッシュ  
美活プラン

# 岡本屋でできる免疫力アップ



＼やってみよう！／  
免疫力アップにおススメ☆旅館で美活

旅館で楽しくお過ごしいただいている間に、自然に免疫力アップ

運動

栄養

身体を温める＝温泉

よい睡眠

よく笑う

リラックス時間

## お食事には薬膳の考え方を 地獄蒸し料理でアンチエイジングを

### 薬膳 やくせん

やくせん

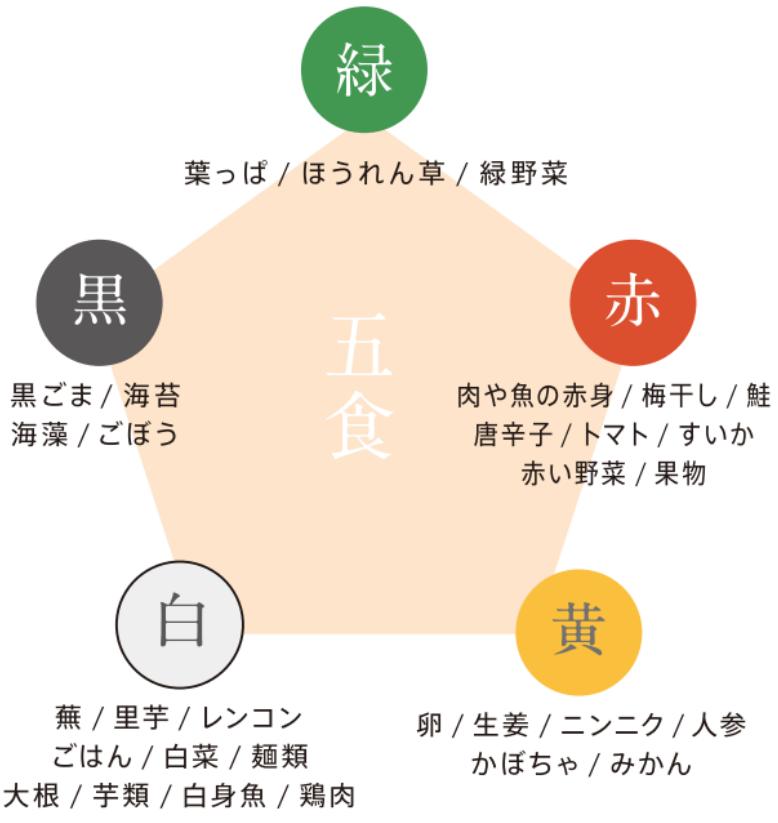
### 地獄蒸し料理

源泉の高温蒸気で食材を蒸し上げる調理法その名も『地獄蒸し』。当地で昔から伝わる調理方法ですが、美味しく蒸すだけではないのです。硫黄を含む温泉源泉の地獄蒸しには、アンチエイジング効果があると考えられています。

夕食の献立は薬膳の考え方をプラスしています。薬膳は特別なものと思われがちですが、風邪をひいたときに生姜湯を飲むように、毎日の食事の中で体調に合わせ、身近ないつもの食材で季節ごとに養生していくことができます。

# お家でもカンタン 葉膳

それぞれの色（5食）の食材をバランスよく食べましょう



## 岡本屋オリジナルお献立の五食

葉膳アドバイザー 奥本愛先生監修

赤

赤い牛肉は  
貧血予防・体力補強

黄

プリンに入っている卵は  
血液を増やし、  
体に体液を補い、  
潤いを与えます

緑

季節の食材など  
緑は肝臓を解毒

黒

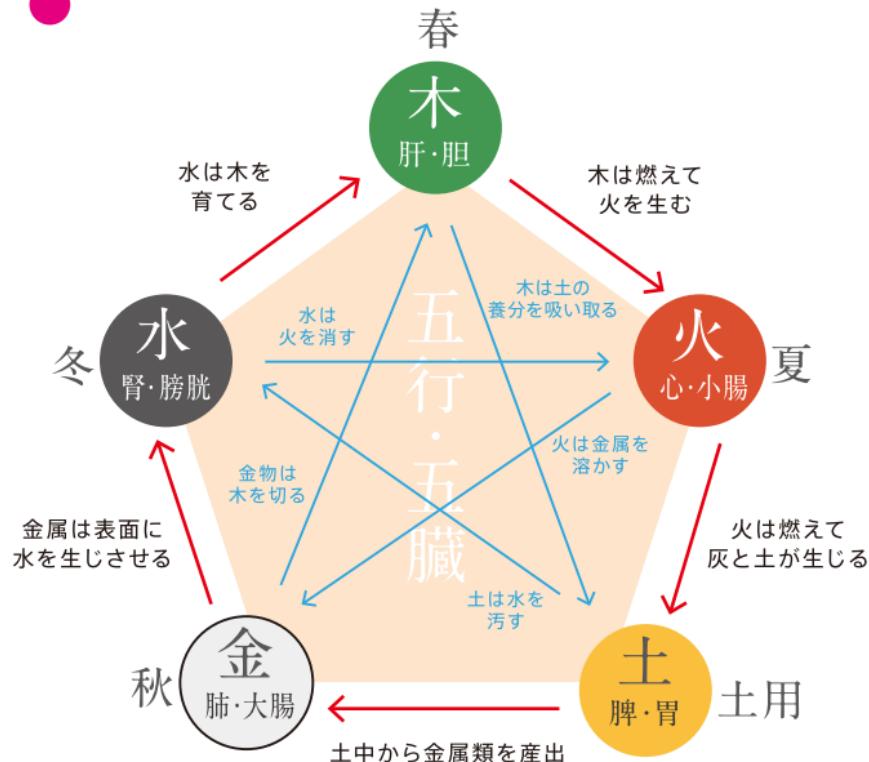
腎の働きを助ける

五食

白

白身魚の鯛は白  
体力回復、美肌効果、  
冷え性に良い

それぞれのはたらきを整える関係



## 五性 食材の性質

体を極端に温め る  
体を温め る  
体を冷やす  
体を極端に冷やす  
体を温め も冷やしもしない

寒性

なす、胡瓜、そば、水菜、  
セロリ、ハトムギ、小麦

すいか、ゴーヤ、トマト、バナナ

温性

鮭、玉ねぎ、ニラ、もち米、みかん

米、人参、キャベツ、豚肉

平性

とうがらし、シナモン、干した生姜、酒

熱性

体を極端に温める

お気づきですか？旬の食材には

その季節にふさわしい性質をもつ物が多くあります。

旬のものをおくるのがおすすめです

# 免疫力アップを目指す☆お献立

薬膳アドバイザー  
奥本愛先生監修

【食前酒】自家製かぼす酒

【先付】

地獄蒸し季節野菜の  
バニヤカウダ



【季節の前菜】色とりどりの  
季節の食材を

いろいろな調理法で



【白】は肝臓を解毒

い野菜は体を潤す  
はたらきをします  
乾燥で粘膜が弱り、  
冷えた空気で肺が刺激を受けて  
咳が出やすい時などに良いです。  
春の緑の春キヤベツや  
山菜のえぐみは冬の間にたまつた  
毒素を引き出します。  
余分な熱を沈めイライラ改善。  
刺身のつまみのシソは、  
香りで気を巡らせます。

【緑】

【造り】三種盛り

【蒸し物】鯛のかぶとの地獄蒸し(白)

【白】

白身魚の鯛は(白)

体力回復、美肌効果、  
冷え性に良い魚です。

【焼き物】おおいた和牛  
ヒレスステーキ(赤)

【赤】

い牛肉は貧血予防  
体力補強

たんぱく質・ミネラル豊富で  
抵抗力を上げる。  
筋力アップ。血液を補い、  
強い身体に。

【地獄蒸し】野菜と和牛の  
地獄蒸し

【緑】

山香産ヒノヒカリ  
香の物

【食事】山香産ヒノヒカリ  
香の物

腎の働きを助ける 黒

エネルギーの元・滋養強壮。

【止め椀】くろめ赤だし 黒

# 美肌に。プリン！

【甘味】 岡本屋元祖地獄プリン

黄

お食事はお楽しみいただけましたでしょうか？

お散歩で汗をかいた後は、  
温泉にゆるりと浸かり体の外側から、  
地獄蒸して体の内側からも、**美しくそして健康に。**  
そしてお帰りになってからも毎日お元気で  
お過ごしいただけますようにと願っています



プリンに入っている卵は

黄

血液を増やし、体に体液を補い、潤いを与えます。

- ・黄身：心臓 精神を安定
- ・白身：肺の熱をとる
- 潤いと美肌効果

白 そして白い牛乳は

ストレスや疲労回復、

滋養強壮にとてもよいのです