

牡蠣を食べて 鉄分チャージ

牡蠣は、1日に必要とされる量のなんと4倍にもなる鉄分の持ち主(100g当たり)。

他にも血を作るために必要なビタミンB12・銅、葉酸が含まれています。

その上カロリーは低く、鉄分不足の女性の味方です。

鉄分には2種類あることを知っていますか？

ヘム鉄と非ヘム鉄です。ヘム鉄は動物の中に多く吸収しやすく、

非ヘム鉄は植物の中に多く吸収しにくいです。

牡蠣の鉄分はヘム鉄であり、人間の体内に吸収しやすいものとなっています。

そのため効率良く鉄分を吸収することができて、貧血予防になるといわれています。

牡蠣には亜鉛が多くふくまれています。

人間は亜鉛が不足すると皮膚炎や脱毛、味覚障害を起こすとされています。

味覚が落ちたなと思ったら亜鉛不足だったなんてことがあるかもしれません。

亜鉛は人間の体にとって重要な物質です。それに亜鉛はお肌の細胞を修復するのに

欠かせません。牡蠣を食べた次の日はお化粧ののりがよくなります。



岩牡蠣と真牡蠣の食べ尽くし御膳

1日限定6食

【通常価格】

¥4,200 **今なら** → ¥3,000

期間
限定

Menu

- 生岩牡蠣
- 岩牡蠣素焼き
- 岩牡蠣の天ぷら
- 真牡蠣のガーリックバター焼き
- 広島県産大粒カキフライ
- 広島県産小粒カキフライ
- 牡蠣の焼きおにぎり鴨味噌添え
- お漬物
- 牡蠣入り出汁



※ナゴヤオイスターバーのみでの販売。