

＜Sport & Do Resort リソルの森＞

一人ひとりの健康課題に応じたメニュー “Eatwell” をさらに  
進化させた美味しく賢く食べる「Eatwell Lunch」を提供開始

～ リソルクリニック監修 ～



「メディカルトレーニングセンター」内のレストラン スポールにて提供されるランチメニュー  
をお選びいただきやすいプリフィックススタイルとしてリニューアル

リソルグループ（グループ本社：東京都新宿区）が運営する体験型リゾート施設『Sport & Do Resort リソルの森』では、本格スポーツ施設「メディカルトレーニングセンター（以下、MTC）」内のレストラン スポールにて提供しているbuffetスタイルのランチメニュー「Restaurant Sport Eatwell Buffet」をリニューアルし、お客さまがよりお選びいただきやすいプリフィックススタイルの「Eatwell Lunch」として、2022年10月21日（金）より開始します。

一人ひとりの健康課題に寄り添う、新発想のランチメニュー“Eatwell”シリーズが、【前菜】【メイン料理】【デザート】より1品ずつお選びいただくプリフィックススタイルに進化。

レストラン スポールでは、リソルクリニックの管理栄養士監修のもと、一人ひとりの健康課題に対し、どのように食材を選び、栄養素を摂取し、そのバランスを調整したらいいかという悩みに応え、現実的で持続可能な食生活改善をお手伝いする「Restaurant Sport Eatwell Buffet」を、2022年7月より提供してまいりました。高血圧対策には減塩食を、ダイエットにはPFCバランスのよい食事、アンチエイジングには抗酸化作用のある食事、筋肉が必要なアスリートには高たんぱく食・・・など、一人ひとりの身体のニーズにあわせてアレンジが可能なメニューは、コロナ禍における健康意識の高まりを背景に、お客さまからご好評いただいております。一方で、お客さまからは、数多くのメニューからご自身の健康にあったメニューを選ぶのが難しい、buffetスタイルだからつい食べ過ぎてしまう、といった声も聞かれたことから、この度、よりお選びいただきやすいプリフィックススタイルのランチメニューへとリニューアルを決定しました。

■アイコンを参考に自由に組み合わせを楽しめるほか、7つのテーマに沿った料理長おすすめの組み合わせもご提案。

「Eatwell Lunch」は、サラダ、ライス、本日のスープに加え、【前菜】【メイン料理】【デザート】より1品ずつお選びいただくプリフィックススタイルで提供します。それぞれのメニューには、わかりやすくアイコンがつけられており、ご自身で必要な食の改善策を理解しながら自由に組み合わ

せて楽しんでいただけるほか、「代謝改善<血行促進・抗酸化作用・整腸作用>」「アンチエイジング<骨強化・美肌・ホルモンバランス調整>」など、料理長のおすすめ組み合わせとして健康テーマごとに7通りの組み合わせをご提案しているため、よりお選びいただきやすくなりました。

また、【メイン料理】のみご自身で選択するお子さま用食育メニューもご用意しており、ご家族連れでもお楽しみいただけます。引き続き、MTC 会員に限らずどなたさまでもご利用可能なため、地域の方々のちょっと贅沢なランチタイムや、ご宿泊のお客さまの健康を考えたランチメニューとしても最適です。

## ■「Eatwell Lunch」概要

提供店舗：レストラン スポール（メディカルトレーニングセンター1F）

提供開始：2022年10月21日（金）から毎日

営業時間：11：00～15：00（最終入店 14：00）

料 金：2,200円（税込） お子さま用食育メニュー：1,200円（税込）

詳 細：<https://www.resol-no-mori.com/recommend/kiji180.html>

## ■メニュー：

### 【前菜】

北欧サーモンの自家製マリネ香草風味 / 近海産メヒカリの唐揚げ 和風野菜マリネ / 地元農家さんのツルムラサキとスルメイカのアーリオオーリオ / 信州リンゴとレーズンのサラダ クルミ添え / チッコカタメターノを使って南瓜とプラムのタルト仕立て / 海の幸とブロッコリーの温卵添え カルボナーラ風

### 【サラダ】

一宮産 水耕栽培生まれの朝採れ マルヒメレタスを使ったサラダ（日替わり）

### 【メイン料理】

千葉県産錦爽鶏の米粉揚げ 爽やかタルタルソース / 三元豚ロース肉のソテー黒酢のラヴィゴットソース /

メカジキのミニッツステーキ親子風 ソーストンナート / 銚子産秋アジのカプレーゼ包み焼き / オルツォ（大麦）と時季のきのこを使ったリゾット

### 【ライス】

千葉のコシヒカリ / 15 穀の雑穀米

### 【デザート】

信州リンゴのタルト クレームシャンティ添え / 紫芋のプティガトー / マロンクリームムース ココット仕立て / 旬のフルーツ寒天寄せ

### 【本日のスープ】

## ■料理長のおすすめ組み合わせ ①【前菜】 ②【メイン料理】 ③【デザート】

### A：代謝改善<血行促進・抗酸化作用・整腸作用>

- ①地元農家さんのツルムラサキとスルメイカのアーリオオーリオ
- ②メカジキのミニッツステーキ親子風 ソーストンナート
- ③信州リンゴのタルト クレームシャンティ添え

### <解説>

ツルムラサキとスルメイカのアーリオオーリオでは、ツルムラサキの食物繊維が腸内環境を整え便秘の改善につながるとともに、スルメイカに含まれるタウリン、DHA、EPA が血中の中性脂肪や悪玉コレステロールの量を減らし全身の血流を促します。また、風味付けのニンニクにはアリシンという栄養素が含まれ、冷え性のケアや動脈硬化、血栓の予防に役立ちます。メカジキのミニッツステーキでは、メカジキのビタミンEが血行を促進し、老化防止や美肌づくりに効果があります。リンゴのタルトは、リンゴに含まれる不溶性食物繊維による整腸作用とビタミンCの抗酸化作用があります。



## B：アンチエイジング＜骨強化・美肌・ホルモンバランス調整＞

- ①近海産メヒカリの唐揚げ 和風野菜マリネ
- ②三元豚ロース肉のソテー黒酢のラヴィゴットソース
- ③紫芋のプティガトー



### <解説>

メヒカリの唐揚げは、カルシウムを効率的に摂ることができ骨強化につながります。三元豚ロース肉のソテーは、基礎代謝をあげるビタミン B1 が豊富に含まれ美肌効果が期待できるとともに、黒酢ラヴィゴットソースに含まれるアミノ酸が、成長ホルモンの分泌を促しアンチエイジングにつながります。細胞のターンオーバーの働きも促され、シミの原因となるメラニン色素の沈着を防ぎます。紫芋のプティガトーは、紫芋にビタミンCが含まれ、ハリのある若々しい肌を保つ効果が期待できます。

## C：免疫力強化＜抗酸化・疲労回復・高プロテイン＞

- ①北欧産サーモンの自家製マリネ香草風味
- ②千葉県産錦爽鶏の米粉揚げ 爽やかタルタルソース
- ③紫芋のプティガトー



### <解説>

サーモンのマリネでは、サーモンが高タンパク質で免疫力強化につながります。錦爽鶏の米粉揚げでは、鶏肉に含まれるイミダペプチドが抗酸化や疲労回復に効果があると言われ、活性酸素を除去し日常生活の疲労回復を促します。紫芋のプティガトーでは、紫芋に含まれるアントシアニンやビタミンC、ビタミンE、β-カロテンが強い抗酸化力を持ち、血管や血液を若々しく保つ働きがあります。

## D：低塩＜減塩、無塩、香り、調味に工夫＞

- ①信州リンゴとレーズンのサラダ クルミ添え
- ②三元豚ロース肉のソテー 黒酢のラヴィゴットソース
- ③マロンクリームムース ココット仕立て



### <解説>

リンゴとレーズンのサラダでは、レーズンの甘味とほのかな酸味を活かして少量の塩分でもしっかりと味付けにしています。塩分を排出する作用のあるカリウムも豊富で高血圧の方に特におすすめです。三元豚ロース肉のソテーでは、黒酢、ニンニクなど香りの強いラヴィゴットソースを使用することで食塩を使わずに旨味を引き出しています。マロンクリームムースでは、栗に血圧を正常に保つカリウムという栄養素が含まれ、体内の余分な塩分を排出して血圧の上昇を予防してくれます。

## E：エネルギーチャージ（筋力向上）＜高プロテイン・高铁分・疲労回復＞

- ② 海の幸とブロッコリーの温玉添え カルボナーラ風
- ②千葉県産錦爽鶏の米粉揚げ 爽やかタルタルソース
- ③信州リンゴのタルト クレームシャンティ添え

### <解説>

海の幸とブロッコリーの温玉添えでは、魚介や貝類に含まれる鉄分が貧血予防や疲労回復に効果があります。錦爽鶏の米粉揚げでは、たんぱく質の摂取により筋肉増加につながり、基礎代謝がアップすることで脂肪燃焼しやすい身体



になります。体調の維持に欠かせないビタミン B2 も豊富です。リンゴのタルトでは、リンゴ酸という成分が疲労の原因である乳酸を減らしてくれます。

#### F：エネルギーオフ(低カロリー)＜低GI・整腸作用・血行促進＞

- ① チョココタメターノを使って南瓜とプラムのタルト仕立て
- ② 銚子産秋アジのカプレーゼ包み焼き
- ③ マロンクリームムース ココット仕立て



##### <解説>

チョコカタメターノを使って南瓜とプラムのタルト仕立てでは、房総半島南部の郷土料理である低糖質、低脂質なのに高タンパクのチョコカタメターノが、低GI食品であり食後の血糖値上昇を緩やかにします。アジのカプレーゼでは、アジに含まれるオメガ脂肪酸であるEPAを多く含み、血液をサラサラにし中性脂肪値を下げる効果があります。マロンクリームムースでは、栗が食物繊維を多く含み、腸内細菌の働きを助け腸内環境を整えます。さらに、食物繊維には血糖値上昇の抑制やコレステロール濃度の低下も期待できます。

#### G：ヴィーガン＜肉・魚・卵・乳製品・はちみつ不使用＞

- ① 信州リンゴとレーズンのサラダ クルミ添え
- ② オルツォ（大麦）と時季のきのこを使ったリゾット
- ③ 旬のフルーツ寒天寄せ



##### <解説>

リンゴとレーズンのサラダでは、ドレッシングをオリーブオイルで作っています。オルツォと時季のきのこを使ったリゾットは、植物性食品である大豆を使用し食物繊維が豊富です。食物繊維は腸内環境の改善に役立ち美肌づくりにつながります。フルーツ寒天寄せは、ヴィーガン食品の寒天・アガーベースを使用しています。寒天は主に食物繊維で出来ていて吸水力があり少量でも満腹感を得られます。また、糖質の吸収に時間がかかるため満腹感が持続します。

#### ■ 『Sport & Do Resort リソルの森』 概要

◇ 所在：〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野 521-4

◇ 電話番号：0475-35-3333

◇ アクセス：東京湾アクアラインから圏央道利用 「茂原長柄スマート IC」 から約5分  
東関東自動車道、京葉道路利用 千葉外房有料道路「板倉 IC」 から約5分

◇ 敷地面積：総面積約100万坪

#### <本リリースに関する問い合わせ先>

リソルホールディングス株式会社（RESOLグループ） 広報室／高橋 弘毅・長田 和将

TEL：03（3342）0331（直通） E-mail：[press@resol.jp](mailto:press@resol.jp) URL：<https://www.resol.jp/>

Facebook：<https://www.facebook.com/RESOLHOLDINGS/>

[リソルグループでは、「人にやさしい」「社会にやさしい」「地球にやさしい」の3つの「やさしい」を推進しています。]