

Topics

新メニュー登場！  
「サラダジュース」で  
酵素を摂ろう。



季節のサラダジュース

S ¥290 (100cc)  
M ¥380 (180cc)

新鮮な果物と野菜のサラダのよ  
うな特製ジュースが登場です。低  
速圧縮絞りジュースで話題の酵  
素と栄養素を壊さずにそのまま絞  
ることができ、注文ごとにつくる  
ので酸化しません。旬の食材をブレ  
ンドした「カラダに美味しい」野菜  
ジュースをお楽しみください。



ショウガとりんごの  
「薬膳サラダジュース」

この冬は  
2種類



ニンジンとみかんの  
「美肌サラダジュース」

MARGO News

シーズナルサラダ  
「タコと海藻の春うど柚子サラダ」  
¥850 / 19品目



SEASONAL DRESSING  
柚子  
ドレッシング  
(西京味噌仕立)

季節限定サラダの登場です。東京特産のうどで、日本の春を味わう  
和サラダ。国産柚子と西京味噌を使った季節限定ドレッシングの香  
味が心を落ち着かせてくれます。低カロリーのコクと海藻で、ヘル  
シーに栄養補給を。

MARGO  
Salad x Deli

〒151-0071 東京都渋谷区本町3-9-3  
TEL 03-5302-1808  
<http://www.margo.co.jp/>  
OPEN 月~金 7:30 ~ 22:30  
土日祝 11:00 ~ 19:00  
CLOSE 年末年始・GW

TAKE OUT  
& EAT IN

SALAD  
DELIVERY  
宅配サービス始めました



2Fイートイン 26席 | 貸し切りOK  
※10名様から承ります



FREE!

Publication & Edition  
MARGO WORKS.CO.,LTD  
Address 3-9-3 Honmachi  
Shibuya-ku Tokyo, JAPAN  
Art Direction & Design  
FRONT DESIGN

# MARGO TIMES

からだのために、  
サラダサブリ。

WWW.MARGO.CO.JP  
Copyright 2012. All Rights Reserved.

No 02  
THE SECOND ISSUE

男の生活習慣病、  
新鮮サラダで  
予防とカイゼン。



# Love Your Body

Special  
「主食サラダ」の糖質制限ダイエット

Topics  
新メニュー！サラダジュースで酵素を摂ろう！

# 新鮮なサラダで 生活習慣病の 予防とカイゼン。



ナチュラルクリニック 代表  
医学博士 上原 豊和 先生

新鮮な野菜を生で食べることで、生活習慣病の予防と改善が期待できます。野菜はその利用部位により根菜類、葉菜類、果菜類、菌糸類などの分類と、栄養素の観点から緑黄色野菜、淡色野菜の分類がありますが、それぞれ「抗酸化力」「免疫力」「解毒力」「自律神経調整力」など身体に働きかける役割を持つことがわかっています。

## 新鮮な野菜の持つチカラ

### 1. 抗酸化力 *Antioxidant*

活性酸素を消去する

### 2. 免疫力 *Immunity*

体の異常を監視して体を守る

### 3. 解毒力 *Detox*

体の中から老廃物を出す

### 4. 自律神経調整力 *Autonomic nerve*

副交感神経を優位にして胃腸を整える

## 満腹サラダで、脱メタボ

生活習慣病の多くは自らのライフスタイル(ストレス・食事・運動など)の偏りや良くない癖の積み重ねによって引き起こされます。特に高コレステロール血症・高血圧・糖尿病などメタボリックシンドロームの代表的な病状は、食事による影響が高いことがわかっています。

これらの病状を予防したり改善できる効果的な方法が、新鮮な生野菜をたくさん食べることです。これまで様々なエビデンス(科学的な根拠に基づいた効果)が発表されていますが、新鮮な生野菜のもつチカラを日々の生活に取り入れることで想像以上の効果を実感できると思います。

サラダなら低カロリーで多品目を摂取でき、しっかりとお腹を満たすことができます。錠剤のサプリメントに頼らず、主食代わりにサラダを食べる新習慣を取り入れましょう。



ベジタリアン  
145kcal・23品目



エスニック  
245kcal・23品目



アジア  
127kcal・19品目



ニューヨーク  
319kcal・23品目



イタリアン  
218kcal・22品目

糖質カットで、お腹いっぱい食べて痩せる!

# 「主食サラダ」の 糖質制限ダイエット

カロリー制限はお腹が空いて苦しい...

運動で消費カロリーをアップするのは続かない...

つらく面倒な「カロリー主義」ではなく、血糖値を下げて肥満やメタボを改善する「糖質制限ダイエット」が注目を浴びています。野菜はもちろん肉や魚、そしてお酒までも許される糖質制限食は、無理なく健康なカラダに戻せる大人のダイエット法。2週間ほどで効果を感じられますので、ぜひトライしてみましょう。

## 夜の「主食サラダ」で血糖値を下げる。

まずは1日に1食、サラダを「主食」にしてみましょう。効果が大きいのは脂肪を蓄えやすい夕食。慣れてきたら1日2食、パンやご飯、麺類の炭水化物を抜いた「糖質制限食」に変えるとさらに効果大です。炭水化物を食べない代わりに野菜や肉魚をしっかり食べましょう。取りすぎた糖質は中性脂肪として蓄えられますから、まずは糖質制限で脂肪を燃やして血糖値を正常に戻しましょう。

## 糖質頼みから、脂肪燃焼体質に。

もともと糖質制限食は糖尿病患者のために開発された食事療法です。白米や白いパンなどに精製された炭水化物は、ブドウ糖などの糖質をとくに吸収しやすいので避けましょう。白米好き、麺好きの方は日常的に炭水化物を取り過ぎる傾向が強く、エネルギー源としてブドウ糖ばかりが使われ、脂肪を燃やす機会が少ないカラダになっています。主食由来の糖質を控えれば、体内の脂肪をエネルギー源として使う「脂肪燃焼体質」に変身することができ、生活習慣病や糖尿病のリスクを軽減できます。

## お酒の席では「ベジファースト」

糖質制限ダイエットで一番大切なのは、糖質が多い食品を知ること。サラダに使われる野菜でも、カボチャやイモ類は糖質が多めなので避けましょう。葉もの野菜、キノコ、豆類、卵、海藻類はOK。また、お酒を飲むときにはまずサラダから食べる「ベジファースト」を心掛けましょう。野菜を先に食べることで血糖値の上昇を緩やかにできます。

 低糖質食品	 葉野菜類	 大豆製品	 魚介類	 肉類	 乳製品	 ワイン
 多糖質食品	 穀類	 いも類	 南瓜・コーン	 果物類	 日本酒・ビール	

**糖質カットサラダ承ります**

**SPECIAL ORDER!**

MARGO店頭でサラダ注文の際「糖質カットで!」とひと声掛けていただくと、スタッフが糖質の低いトッピングをセレクトいたします。ぜひお気軽にお尋ねください。