

2022年7月11日

『Sport & Do Resort リソルの森』美味しく賢く食べるbuffet 「Restaurant Sport Eatwell Buffet」提供開始！

～本格スポーツ施設「メディカルトレーニングセンター」内 レストラン スポールで提供。
リソルクリニック監修、一人ひとりの健康課題に応じた“Eatwell”を提案～



リソルグループが運営する体験型リゾート施設『Sport & Do Resort リソルの森』（所在地：千葉県長柄町）では、トップアスリートも御用達の本格スポーツ施設「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、リソルクリニック監修のもと、一人ひとりのライフスタイルやステージに応じた“Eatwell”な食事を提案するbuffestailのランチメニュー「Restaurant Sport Eatwell Buffet」の提供を、2022年7月16日（土）より開始します。

【コロナ禍での健康意識の高まりに「食」で応える、一人ひとりに寄り添う“Eatwell Buffet”が誕生】

新型コロナウイルス感染症の影響から、外出制限やテレワークの増加による身体活動量や運動不足、さらにテイクアウトやデリバリーの利用増加などの食生活の変化により、栄養が偏りがちな生活になっている方も多く見られる一方、そのような生活スタイルの変化から、ご自身の健康と向き合う機会が増え、栄養への関心が高まりつつあります。

「Restaurant Sport Eatwell Buffet」は、そんな健康意識の高まりを背景に、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buffestailのメニューです。

例えば高血圧対策には減塩食を、糖尿病予防には低GI食品を、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となっています。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お食事を楽しんでいただけます。

- ◆地元の食材にこだわり、栄養も考え抜かれた絶品メニュー。
- ◆MTC会員でなくてもご利用可能なので、地域の方々の普段のお出かけやご宿泊の際のランチメニューにも最適。
食品は多種多様な成分を含み、また他の食品と組み合わせることで相乗効果を発揮します。

「Restaurant Sport Eatwell Buffet」では、リソルクリニックの管理栄養士監修のもと、適正な料理の組み合わせパターンをご案内しており、日常での食生活改善にも役立てていただけます。

また、食材は地産地消にこだわり、全て地元から取り寄せた自然の恵みとなっており、それぞれの素材を知り尽くしたシェフが、足し過ぎず引き過ぎないちょうどいいバランスで旨味を引き出した絶品メニューをお楽しみいただけます。レストラン スポールは、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。

【「Restaurant Sport Eatwell Buffet」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7月16日（土）から毎日
- ・営業時間：11：00～14：30（最終入店 14:00）
※土日祝は90分制。また8月6日（土）～14日（日）は、下記90分入れ替え制となります。
- 【第1部】11：00～12：30 【第2部】13：00～14：30
- ・料金：中学生以上：2,800円（税込）、小学生：1,400円（税込）、4歳以上：700円（税込）

～スローフード・ヴィーガン～

- ・オルツォと夏野菜のクリーミーナッツ
- ・オリーブオイルと塩豆腐 黒コショウで
- ・クスクスを使って彩り野菜のタブレサラダ
- ・夏大根の梅肉和え
- ・さつまいもの爽やかレモン煮
- ・サシミこんにゃくのカクテルサラダ
- ・ブロッコリーの大豆ミートソースがけ

～温製料理～

- ・若鶏の香草焼き
- ・豚ロースの味噌マリネ焼き
- ・アッシュェ・ド・パルマンティエ
- ・本日の日替わりパスタ
- ・ピッツァ・マルゲリータ
- ・豚の角煮 アニスの香り
- ・白身魚の甘酢ソース掛け
- ・黒豚しゅうまい
- ・タイ風グリーンカレー

～地場野菜とれたて直送サラダバー～

- ・リーフサラダ
- ・きゅうり
- ・豆苗
- ・キャベツ
- ・プチトマト

～和食～

- ・勝浦漁港水揚げカツオのカルパッチョ 和風バルサミコソース
- ・メヒカリの丸揚げ
- ・スタミナとろろ冷やしそば
- ・味噌汁 or あら汁
- ・日替わりスープ
- ・千葉県産コシヒカリ
- ・雑穀米



～デザート～

- ・シフォンケーキ（トマト&バジル、ほうれん草、南瓜）
- ・豆乳クリームのカティアミス
- ・季節のフルーツ

【おすすめの食事組み合わせ例】

■「免疫力強化」の場合

<メニューの組み合わせ>

- ・若鶏の香草焼き
- ・ブロッコリーの大豆ミートソースがけ
- ・アッシュェ・ド・パルマンティエ
- ・タイ風グリーンカレー
- ・豆乳クリームของティラミス

<目印となるアイコン>高たんぱく質（プロテイン）、抗酸化作用、疲労回復

<解説>

若鶏の香草焼きでは、鶏肉のたんぱく質が筋肉の生成を促し、ハーブの抗酸化作用が体の免疫力を高めます。ブロッコリーの大豆ミートソースがけでは、ブロッコリーのビタミン、ミネラルが抵抗力を高め、疲労の蓄積を抑制する効果があります。アッシュェ・ド・パルマンティエ（じゃがいもグラタン）では、じゃがいもが不足しがちなエネルギーを補うとともに、ビタミンCが疲労回復を促します。グリーンカレーでは、香辛料が血行促進し新陳代謝を活発にします。豆乳クリームのティラミスでは、美味しくたんぱく質を補給できます。

■「アンチエイジング」の場合

<メニューの組み合わせ>

- ・豚ロースの味噌マリネ焼き
- ・オリーブオイルと塩豆腐
- ・さつまいもの爽やかレモン煮
- ・雑穀米
- ・スイカ

<目印となるアイコン>美肌、鉄分、ホルモンバランス調整、整腸作用

<解説>

豚ロースの味噌マリネ焼きでは、鉄分とビタミンB群が肌の再生を活発に促します。オリーブオイルと塩豆腐では、オリーブオイルの抗酸化作用と植物性たんぱく質がホルモンバランスを整えます。さつまいもの爽やかレモン煮では、食物繊維が便通を整え、両方に含まれるビタミンCが肌の美白、再生を促します。また、ビタミンEには細胞の劣化を抑える効果があります。雑穀米では、しっかりエネルギーと食物繊維を補給します。スイカ（季節のフルーツ）は、含まれるカリウムの利尿作用でデトックス効果があります。

■「代謝改善（肥満、高血圧、脂質代謝異常、高血糖などメタボリックシンドローム予防）」の場合

<メニューの組み合わせ>

- ・スタミナとろろ冷やし蕎麦
- ・さしみこんにゃくのカクテルサラダ
- ・カツオのカルパッチョ
- ・夏大根の梅肉和え
- ・サラダバーのリーフサラダ/豆苗

<目印となるアイコン>低GI、血行促進、減塩

<解説>

スタミナとろろ冷やし蕎麦を低GIの主食として血糖値の上昇を緩やかにします。「とろろ」に加え、さしみこんにゃくのカクテルサラダに含まれる水溶性食物繊維を合わせると尚、血糖値の上昇を緩やかにする効果が高まります。カツオのカルパッチョはDHA、EPAが血行、血流を促しタウリンがコレステロールの減少を助けます。夏大根の梅肉和えは酸味、酢酸がアクセントになり調味に使う塩分を減らすことができ、減塩の工夫となります。サラダバーのリーフサラダ・豆苗を積極的に摂るとβカロテン、ミネラルが代謝をアップさせ他、野菜に含まれるカリウムが塩分の排出を促します。

【「メディカルトレーニングセンター」について】

1985年のオープン以来、多くのアスリートから一般のお客さままで幅広いスポーツ需要に応えてきたMTCは、2020年にフルリニューアルを実施。改装前との比較で約2.5倍に拡充されたフィットネスルームには、豊富な種類のトレーニング器具が用意され、プロアスリートがトレーニングするような環境下でスポーツトレーニングを行うことが可能となったほか、3階にはランニングトラックと体育館、25mプールを配しています。また、400mトラックなどのアウトドアスポーツ施設もご利用いただけるほか、リラクゼーションスペースとして、サウナまで完備した温浴施設「長柄カルナの湯」もご利用可能です。

会員制のスポーツクラブ「MTC スポーツクラブ」では、会員ごとにカスタマイズされたパーソナルプログラムを作成します。プログラムは、ヨガやピラティスから、体幹トレーニング、太極拳、プールを使ったアクアウォーキングなど、多彩なラインナップをご用意しています。また健康に欠かせない5つの課題「栄養」「運動」「ストレスフリー」「休養」「社会参加」をテーマとした、自由に選択できる豊富な無料プログラムもご用意しており、無理せず継続できる環境をご提供しています。



MTCは厚生労働大臣認定の「指定運動療法施設」です。「MTC スポーツクラブ」での運動は「医療行為」として認められているため、運動療法を実施した際の利用料金（月会費）は医療費とみなされ、医療費控除の対象※となります。

<医療費の控除について>

生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病・虚血性心疾患）の方が、主治医の運動処方箋のもと、運動療法（準備中）をMTCで実践した場合、その施設利用にかかる費用は治療費とみなされ、所得税の医療費控除の対象となります。

※控除の条件

1. 週1回以上の8週間以上にわたって行なわれるもの
2. 主治医による運動処方箋の提示もしくは当クラブ提携医における診察、運動処方箋の発行、提示
3. 運動療法実施証明書への医師による署名、捺印
（提携医師による運動処方箋発行の場合は主治医の診断書持参の上、提携医療機関で診察を受けることが条件となります）

【『Sport & Do Resort リソルの森』について】

◇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 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。】