

腸活!

Intestinal activity

マルクラ de キレイ

その不調は腸が原因? 今日から始める腸活!
カラダの内側からイキイキ元気にスッキリ!

2/20 sat ▶ 3/14 sun

3F MARUYAMA La Fraise 腸活!

イチゴと甘糰子のフレッシュジュースと煮込み豆腐ハンバーグ
自家製甘糰子、旬のイチゴをたっぷり使ったフレッシュジュースで美味しく手軽に腸活!

3F 人人人 レンレンレン 腸活!

牛肉きのこオイスター炒め
しいたけ、エリンギ、まいたけ、しめじといった食物繊維が豊富なきのこを、たっぷり摂取して腸活!

3F 大戸屋ごはん処 腸活!

くろみつ豆乳
北海道産の「トヨマサリ」という甘さの強い大豆を使用した豆乳! 豆乳に含まれる大豆オリゴ糖で腸活!

3F ビビデバル デムーン 腸活!

期間限定
アスパラと三種キノコのクリームパスタ
オリゴ糖が含まれる北海道産アスパラと、食物繊維が含まれるキノコの組み合わせで腸活!

3F ふく亭 権梯楼 maruyama 腸活!

期間限定
根菜とチーズのトマト鍋
食物繊維豊富な根菜と発酵食品であるチーズを使用したあったかメニュー! 根菜とチーズで腸活!

3F 旬菜食健 ひな野 腸活!

期間限定
豆腐とキノコの腸活鍋
低糖質で食物繊維もしっかりとれるお鍋! 豆腐の大豆オリゴ糖と、キノコの食物繊維で腸活!

3F 直伝屋 腸活!

札幌味噌ラーメン
北海道産味噌を2種類ブレンドしている味噌ラーメン! 味噌で腸活!

1F ファットリアピオ北海道 腸活!

グラナ・ディ・エゾ
熟成チーズは継続的に食べて、乳酸菌で腸活!

1F 町村農場 腸活!

ヨーグルトシェイク
牧場で作ったのもヨーグルトとミルクソフトクリームをシェイク! 手軽に取れるヨーグルトで腸活!

1F おもちや月兎 腸活!

期間限定
キムチ納豆
発酵食品をダブルで摂取できるお手軽メニュー! キムチと納豆で腸活!

3F セルトリ 腸活!

背中+お腹 集中ケア
内臓機能をより活性化させカポカポカな身体へ! 集中ケアでおなかスッキリ!

3F RAKUNE 腸活!

腸もみセラピー
一度受けたら痛み付きコース
解剖の知識がある専門スタッフが手技で大腸を刺激! 腸内環境を整えます!

3F ISIS-Genny 腸活!

期間限定
便秘解消 揉み出しマッサージ
デトックス効果の高いアロマの精油で毒素排出! 頑固な便秘解消に期待!



maruyama class