

外食ではなかなかバランスの良い食事がとり辛いと思いませんか？



Point!



玄米定食で栄養バランスを！

”週1回”玄米習慣ははじめませんか？玄米にはビタミンやミネラル、豊富な食物繊維など、健康維持や美容に効果のある成分が含まれています。管理栄養士監修の全20品がパワー飯とのコラボ！あなたの健康的なからだづくりをサポート！

玄米パワー飯定食 (全20品)
ランチ840円～ / ディナー990円～
※土日祝は終日ディナー価格となります。

げんまい食堂 SMILE KITCHEN [B1F]



Point!



サラダで美味しくヘルシーに大満足！

たっぷりの野菜だけでなく、むね肉を使ったチキンやボイルドエッグでタンパク質が摂れるサラダ！アボカドは良質な脂質や食物繊維が摂れると同時にコレステロールを抑える効果も。

サウスウエスタン・コブ 1,894円

CRISP SALAD WORKS [B1F]

美味しく健康に！



あなたの体にプラス！
健康・筋トレ・ダイエットに！



AKASAKA パワー飯

4月5日(土) - 5月31日(土)

パワー飯でカラダにプラス！



Point!



蕎麦とおろしの相性抜群！

他の種類に比べて栄養価が高いお蕎麦。大根おろしの消化酵素で蕎麦の栄養価がしっかりと吸収されます。梅干しの酸味でさっぱりいただけます！

ご内緒そば膳 (南高梅) 1,815円

東京赤坂 やぶそば [2F]



Point!



たっぷり野菜と豚の良質な脂を取り入れよう！

1日に必要な1/2の野菜が摂れる！広島市の田邊農園野菜使用。天然ハーブの飼料で飼育した沖縄産の琉香豚(りゅうかんとん)を使用したDO-ZO特製のせいろ蒸し！

パワー飯せいろ蒸し定食 1,400円 数量限定

[提供時間] 全日/11:30~L.O.14:30 (ランチのみ)

DO-ZO [B1F]



Point!



タンパク質、ビタミンB6が豊富

高タンパク質、低脂質で栄養価が豊富なささみは、トレーニングやダイエット中、健康を意識している人にぴったり。おつまみにも嬉しい一品です。わさび・柚子胡椒・梅しその3種の味わいを期間限定セットで楽しめます！

期間限定 ささみ三本串 900円 期間限定

名古屋コーチン一風 赤坂式島 [1F]

スポーツ好きの

TBSアナウンサー3人が応援！



TBSアナウンサー 高柳 光希さん

TBSアナウンサー 浦野 芽良さん

TBSアナウンサー 齋藤 慎太郎さん

体づくりや美容にもうれしい

パワー飯を美味しく取り入れよう！



小腹が空いた時にいいかも!

AKASAKA パワー飯

あなたの体にプラス!
健康・筋トレ・ダイエットに!

4月5日(土) - 5月31日(土)



タンパク質25.1gが摂れる!

手軽に食べられるサンドイッチは忙しい日のランチや朝ごはんにぴったり。サンドイッチひとつで25.1gものタンパク質が摂れるのは嬉しい!トマトの甘味が引き立つチリソースを使用!

たんぱく質が摂れるチキン&デリ 432円

セブン-イレブン [B1F]



食物繊維ごと摂れて腹持ち◎!

フレッシュなフルーツや野菜を使ったスムージーは、時間がない朝や野菜不足を感じる日などにぴったり。繊維ごと摂ることができるので腹持ちも良く、小腹が空いたときの間食にも!

豆乳バナナスムージー 500円
豆乳バナナスムージー (黒ごま) 550円

デリフランス [B1F]



野菜たっぷり栄養バランスも!

こだわり卵たっぷりのオムライス。野菜不足になりがちな一品料理ですが、こちらは野菜もたっぷりで1皿で栄養バランスも◎! アボカドから良質な脂質や食物繊維が摂れるのもうれしい!

特製オムライス 1,650円
[提供時間] 全日 / 11:00~L.O.18:00

Aoyama Flower Market TEA HOUSE [仲通り1F]



一食あたりBCAA7100mgが摂取できる!

筋トレやボディメイクを頑張る方はもちろん、筋肉量の低下を抑えたい年齢の方にも嬉しいBCAA。適度な運動と一緒に取り入れてみたい商品です。続けやすい価格設定もありがたい!

matsukiyo LAB
BCAA7100パウダー 390g 3,218円

マツモトキヨシ [B1F]



筋トレには食事のバランスが大事!



高吸収タンパク質10g以上! 脂肪0!

朝食や間食、夜食にも、オikosならタンパク質をいつでも手軽に摂取できるのが嬉しい!小腹が満たせる&甘いもの欲も満たされるありがたい存在です。

ダノン オイコス 脂肪ゼロ 5/20まで169円
(プレーン・砂糖不使用/プレーン・加糖/ストロベリー/ブルーベリー)

マルエツ プチ [B1F]

※写真はイメージです※掲載価格は消費税を含んだ総額表示となっております。
※入荷状況により、内容が一部変更になることがあります。※売り切れの場合はご容赦ください。※営業時間が変更となる場合がございます。ご来店の際は各店舗にお問い合わせください。

初開催! AKASAKA Power Park

「みて、やって、たべて健康!」をテーマに、お子さまから大人まで楽しめるイベントを開催します!



会場 / 赤坂サカス広場 日程 / 2025年4月12日(土)・13日(日) 時間 / 10:00 ~ 17:00

食べても健康!キッチンカー出店!

赤坂サカス広場に筋肉食堂、タニタカフェがキッチンカーで登場!赤坂Bizタワーからは、CRISP SALAD WORKSが出店します!



※イベント内容・開催期間は予告なく変更となる場合がございます。※写真はイメージです。



赤坂Bizタワー-SHOPS & DINING公式

instagram
始めました!



フォローしてね! @AKASAKABIZTOWER
@akasakabiztower で検索!

営業時間など詳しくはHPをご覧ください!情報もりだくさん!

<http://mitsui-shopping-park.com/urban/akasakabiztower-sd/>

Bizタワーショップ



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

赤坂Bizタワー-SHOPS & DININGはSDGsに取り組んでいます。

akasaka Sacas
akasaka Biz Tower
〈SHOPS & DINING〉

Mitsui Shopping Park Urban
三井ショッピングパークアーバン

Managed by
三井不動産
MITSUI FUDOSAN
さあ、街から未来をかえよう