



# IROHA' Na 通信

いろはな つうしん



巡りごはん いろは  
代表：鍋谷充子

## 【薬膳っていう世界があるんや！】

こんにちは！

### 「どうして お店をしようとしたの？」

そんなご質問におこたえするべく、恥ずかしながら お店オープンのキッカケを綴らせていただいています。少しだけお付き合いいただければ幸いです。

自身の病気と、実母の不調… どちらも、原因不明と診断されました。そんな時に、出逢った「漢方の世界」 実際に母にも効果があらわれた！

「漢方って、もっと時間がかかるとかっていた…」  
「ただ、苦いだけのものだと思っていた…」



病気で苦しんでいる人、どこで診てもらえばいいのか分からない人。自分の身体の状態は こんなもんや…いつもの不調を、そう言い聞かせている人。

この漢方の世界を、必要としている人に知ってほしいと勉強をすすめたものの、ぶち当たった壁。

— 自分ひとりでは、伝えきれない。どこで伝えていくの？ —  
そう、実はその先を考えていなかった…

そこで 振り返り思ったこと

「私、自分の病気の時も、母の不調のときも、相談する場所がなかった。」



病院や薬局ではなく、

もっと気軽にに入れて ちょっとお話聞いてもらえたり、ホッとできる空間。

そんな空間をつくろう… と思いついたのが、「薬膳カフェ」

東洋医学でお薬は「漢方」だけど、お食事は「薬膳」っていう世界があるんや！

そしてお店づくりに動き出すこととなっていきますが…

つづく。

気になる

ア

シ

を試してみました！

## “生姜入り おかゆ” ～おくさま印の健康おかゆ～



レトルトタイプではなく、カップ入りのおかゆ。  
袋を開封し レンジでそのまま温め可能なので、時間がない時、  
身体がしんどくて調理できない時に助かりますね。

米粒がしっかりと残っていて、ご飯に近い感覚でいただけます。  
生姜風味がふんわり… ご自身で ネギ、ミョウガなどのトッピングも合いそうです。



身体を温めて発汗させる作用のある  
食材は、汗とともに邪気を体外へ追  
い払う役割があります。

# イベント告知!

6月22日(土) 11:00~13:00

## 「医者いらずの食養生」

～からだと心を整えて 何をどのように食べる?～



世の中にあふれる健康情報、  
テレビや雑誌では毎日のように さまざまな健康情報が紹介されています。

自分は何を取り入れたらいいのだろうか?

毎日、何を食べたらいいの??

～このように 思ったことはありませんか?～

【健康にとって本当に必要で大切なものは お金がかからない】

(今回特別講師として、お招きする 辻野先生のお言葉)



「食」と「健康」に関する本質を理解して、本当に必要な知識を身に付ければ、  
次々と現れる情報に翻弄されることなく、適切に取捨選択ができるようになりますよ。

受講料 : 4000円

(ミニお粥セット付き)



ぜひこの機会にお話を聞いてみてくださいね。  
健康に関する見方がきっと変わりますよ...



からだと心を整える「食養生」  
辻野将之先生 著書 →



いろは\*が  
おおくりする

### 旬花 旬菜 pick up

## 【とうもろこし】



今年も出はじめました! とうもろこし~♪

焼いたり、サラダのトッピングに使用したり、子どもに愛される食材で使い勝手がいい!

さて、薬膳女子は ランクアップの使い方を!

とうもろこしの“ひげ”に注目! 「南蛮毛(なんばんもう)」 「玉米鬚(ぎょくべいじゅ)」  
と、むくみでお困りの方や、血圧の高い方に オススメなんです。 煮出して、スープとしてお使いください。

ひげの本数だけ、実がついている...というの、なんとも神秘的ですね。

## 編集後記

すでにお気づきの方も多いかも... そう、プロフィール写真がかわりました(笑)  
これ、東京で撮影いただいたんです。 自身としては、もっとナチュラル感いっぱいイメージでいたのですが...  
カメラのレンズを通すと、ぼやけてしまうから...と、お化粧たっぷりです。  
実物は、もっと「素」のままのワタシ ☆ 実際お会いして その違いにどうぞ、驚かれませんか(笑)

ご案内が不要な場合は、お手数ですがお知らせくださいませ。



YAKUZEN - OKAYU style

# 巡りごはんいろは

<http://iroha-michi.com/>



大阪府茨木市駅前1丁目3-9 2階 TEL 072-648-5950

