

ミライの健康と笑顔を薬膳でデザインする

IROHA' Na 通信

いろはな つうしん



2018年 冬号 VOL.0



巡りごはん いろは
代表：鍋谷充子

新メニュー 冷え症なのにサラダ？

吐く息が、白くなり...

冬本番となってまいりました。女性にとっては、「冷え」に注意する時期ですね。身体の外からは、もちろん 選ぶ食材にも気をつけてみてくださいね。



お鍋の美味しい季節ですが、当店の新メニューでは、有機野菜のサラダをご提供中です。こちらは、今まで多くの代替医療の本などを読み、より身体をケアできるように考えた ミニコースとなっています。

「えっ？ サラダ…？」

そう、薬膳では 生野菜サラダの食習慣をつづけると、余分な水分が体内に蓄積し、身体は冷える傾向にあると考えます。

“さて、困ったぞ...” (笑)

しかし、そこは頭をひねらせました！！

お野菜や果物を使ったオリジナルのドレッシング、体質別の選べるトッピングでお悩み解消です。薬膳だから、**苦いの？** いえいえ、そんな事はありませんよ...



「野菜 DE 薬膳 ミニコース」



例えば、生命力あふれる「クレオパトラ」タイプのあなたは、黒豆やクルミのトッピングで！
あら！「クレオパトラ」だなんて。。。 体質チェックシートも、なんだか面白そうでしょ？

ぜひとも一度体験くださいね。



気になる

ア

し

を試してみました！

飲むだけじゃない？ 更年期のお薬「命の母 貼るカイロ」の巻

「桐灰」命の母 カイロ
～冷えが辛い女性に～



袋から出したとたんに、甘～い香り！

よもぎ、生姜、肉桂（シナモン）の抽出成分を配合した香料を使用との事で、まずはカイロに鼻を近づけて香りを堪能しました。(笑)

嫌みにならない、ほのかな香りと やさしい温もりに このままじっとしていた～い！

さすが、「桐灰」×「小林製薬」コラボです。



おすすめ event!

～パソコンや、スマホなどで 酷使している眼をいたわってあげませんか?～

「私を癒す マイ・アイ・ピロー」 ～温熱効果で心をとほぐそう～

アイ・ピローとは、眼の上のにせる枕です。
小豆と、好きなハーブを選んで、カバーを
ちくちくと手縫いして完成させます。

実は、こちらのイベント、10月にも実施したのですが
ご受講者に大変満足いただけました。

出来たアイピローを、すぐに眼の上のにせたかと思うと、
しばし、動かず... (笑)

「極楽～(ごくらく)」とのお返事が。

思っていたより、じんわり温かく...
そして、ほどよい重さが なんととも言えない...との事でした。

お家で寝る前にのせると、すぐに眠りにつけた!との声、多数です。
繰り返し、使用していただけるので、毎日熟睡 バッチシ!ですね。

※ピローの使用感は個人差があります。あらかじめご了承くださいませ。



極楽～



次回は
7月26日!



いろは*が
おおくりする

旬花 旬菜 pick up

【春菊】



お鍋にも欠かせない、名脇役?の春菊! あの苦味が苦手～なんて方もいるけれど、
独特の香りが精神を安定させ、胃腸の働きを改善してくれるんだよ!

また煎じ汁は、痰を切って咳を鎮める効果も期待できるんだ!
空気が乾燥して、痰や咳を長引かせがちな冬には春菊の力を借りてみて!

笹より美味?

編集後記

こちらの紙面をいじけるころ、ちょうど新メニューの考案や撮影の時期でもありました。
締め切りに追われつつ... 豆原をひねらせて... の糸繰り直し。
自身のケアやおろそかにし、カゼをひききり!!
いけない、いけない...と私を救ってくれたのは紙面にも登場した貼るカイロです。

皆さまも
ご自愛くださいね～

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

