



# IROHA' Na 通信

いろはな つうしん



巡りごはん いろは  
代表：鍋谷みちこ

## 【 勇気をもって行動を 】

勇気をもらえる オリンピックでしたね。  
皆さん 楽しめましたか？

パラリンピックもひかえています、  
真っすぐに挑戦しつづける姿には、**感動と勇気**をもらえました。

＼ TOKYO 2020 ／

さて、『 論語 』  
孔子が説いた「勇気」についてはご存知でしょうか？



『 義を見てせざるは 勇無きなり 』（ぎをみてせざるは ゆうなきなり）  
人としてなすべきことと知りながら、それを行わないのは、勇気がないためであるということ。

正しいことだと知ってはいても、実際に行動できないのはよくあること。  
多くの方は、自分に都合の良い言い訳をして、行動できないことを正当化しがちです。  
しかし孔子は、そういう人は勇気がないのだ、と言いきっています。

スピリチュアルな話になりますが、  
この物質の世界では、**肉体を使って行動していくことが地球で過ごす大切なポイント**です。

どんなに素晴らしいアイデアも、ひらめきや直感も実際に行動に移さないと何も生まれません。  
頭の中の想像だけでは、形にならないのです。

また、魂は結果を求めているのではなく、実際に体験することを求めています。



体験こそが最大の喜び。  
この世界を旅立つときに、“やりきった！”  
そう言い残せるように、まず一步を踏み出してみましょう。



気になる

ア

レ

を試してみました！

＼まるごと ごぼう！／



### Growth の 青森ごぼう茶

採れたて青森県産ごぼうを新鮮な状態から皮も含む”丸ごと”使い、独自の乾燥焙煎方法で製造。

無添加・ノンカフェインなのでお年寄りやお子さま、妊娠中の女性や授乳中のお母さんにもおすすめ。香ばしい風味と香りが、お食事にもリラックスタイムにもぴったりなんです。

こちらの商品、オススメポイントが、『茶葉ごと』ごぼうの栄養をまるごといただけるということ。お料理に使用できますし、お茶と一緒に 茶葉もお召し上がりいただけます。

当店店内にて販売中。ぜひ手に取ってお確かめくださいね。



体験してみませんか？

## 可愛くてカラダに優しい美人スイーツ／ 「ロースイーツをつくろう！」

大人気の“ロースイーツ講座”を一緒に楽しみませんか？

ロースイーツとは…

白砂糖・小麦粉・卵・乳製品

動物性食材を使用せず、48度以上の加熱調理をしないスイーツ のことです。

主に、フレッシュフルーツ・ドライフルーツ・ナッツ等を使用します。

参加者さまからは、

「使用している材料がこんなにヘルシーだなんて信じられない！」

「難しいイメージがあり、おしゃれだし、私には無理って思っていました！でも、材料も単純で 工程も手軽なので、これなら出来そうです。」とのご感想をいただいております。

罪のない甘さを、ぜひ 体験してみてくださいね！

詳細は、

ホームページにてご確認ください。

意外と簡単な作業で  
できちゃいます！



いろは\* が  
おおくりする

## 旬果 旬菜 PICK UP

## 【かぼちゃ】

黄色くてホクホクした“かぼちゃ”は、カラダを温め、胃腸の働きを高める効果をもつ野菜です。

旬は夏ですが、長く保存がきくので一年中楽しむことができます。

かぼちゃと ごまを組み合わせると、ごまの油分の相乗効果で便通が促されるので、便秘の方には特にオススメです。

スパイス類にはかぼちゃの温め力を助ける働きがあります。

特にシナモンは、かぼちゃのやさしい甘味を上手に引き出してくれますよ。

## 編集後記

立秋を過ぎましたが、白熱したオリンピックもあり、【残暑号】として発行させていただきました。感染症の影響があるなかで、精いっぱい取り組む選手の姿に 涙腺が弱くなった私は何度も涙。 負けた選手が勝者をたたえる姿にも大きな感動がありました。ともに戦う仲間にエールを。 ひとひとりでは、何もできません。「個」の時代がはじまると言われる今こそ、本当に大切な仲間について考えてみるのも悪くないかも…ですね。

ランチは完全予約制にて 営業しております。



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

