

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



2021年 立冬号 VOL.10



巡りごはん いろは
代表：鍋谷みちこ

【 作品ができあがりしました！ 】

お店のレトルトお粥
第2作品目が完成いたしました！



【薬膳】
黒豆と
ごぼうのおかゆ

冬の気配

日は徐々に短くなり、時雨（しぐれ）が降ることも。

日本海側を中心に降る通り雨のことをいいますが、
時雨には、「涙を流すこと」という意味もあるそうです。

冷たい雨は、ときにモノ悲しくもさせますが、
冬の貯めこむ時期をまえに、感情のデトックスも必要なのかもしれない…

さて、
タイトル通り！（笑）

オリジナルの“薬膳おかゆ”

「黒豆とごぼうのおかゆ」が、完成いたしました。わ〜い！パチパチパチ（拍手！）

発芽玄米ベースに
生命力を底上げしてくれる黒い食材をたくさん使用したカラダイキイキの“美養粥”です。

アクセントとして加えた*陳皮（ちんぴ）と、生姜の組合せは 長寿国 香港の台所には欠かせない組合せ。
体内の巡りを助けて 新陳代謝をアップ。

※陳皮…みかんの果皮を干したもの。気の巡りをよくする。



ここだけの話、こちらのお粥には、あなたの人生を豊かにしてくれる“引き寄せ要素”も
しっかり注入しております。（笑）

隠れテーマは、「あなたの望む世界へ一歩踏み出す勇気をくれる」

詳細は直接聞いていただくと、喜んでお話いたします！（笑）
お味の感想などもお聞かせいただくと嬉しいです。（ワサビや、柚子胡椒を加えると美味！）

気になる

ア

レ

を試してみました！

健康と美容に欠かせない アントシアニン /



ドクターフルーツの ブラックゴジティー

ポリフェノールの一種である“アントシアニン”の含有量が、自然植物一多いとされている、黒いクコの実（ブラックゴジベリー）と 高級嬉野茶との五感を癒やすブレンドティーです。

“アントシアニン”は、目のケアとしても有名ですが、高い抗酸化力から エイジングケアや、美容にも効果があるとされています。

淹れる温度で 青紫色から、緑色まで楽しめる お茶。
アナタなりのお気に入りの飲み方を見つけてくださいね。



お気軽にどうぞ～!

お悩み相談 起業のためのカウンセリング 「ミライスマイルセッション」

相談会のような
カウンセリングのようなセッションです。

叶えたい想いや、夢がある方対象で
お話を伺ったり、何らかのアドバイスのことをさせていただけるのならお伝えしています。

お店をかまえないので、相談したい…
起業について相談したい… など、とにかくお困りごとの相談会です(笑)

3次元からだけでなく、
5次元からの声も(ききながら)確認して お話をすすめていきますね。

セッション時間は、約60分です。
現在は、対面でのみ お受けしております。

詳細は、
ホームページにてご確認ください。



皆さんの心の声をきけるように
ととめてまいります!



いろは*が
おおくりする

旬果 旬菜 PICK UP

【 黒豆 】

黒い食材には、生命力や気力を養い、若々しさを保つ大きなパワーがあります。

黒豆は「腎」を養うとともに、血を増やして巡りをよくし、水を巡らせ 余分な水分を排泄、体内の水分を調節してくれます。
エイジレスなツヤ髪も期待できる、ありがた〜い 女性のミカタ食材。

お茶として、お茶請けとしても…
日常に、黒豆力を意識してみてくださいね。



編集後記

おかげさまで、当店のオリジナル レトルト薬膳粥を発売することができました。 第2作目♪
新商品… なのですが、私個人にとっては、もお「作品」のひとつなんですね。このような 目に見えるモノを創造して、
世の中におくりだして行く活動が好きなんです(笑) 正直、ただの自己満足ですね。(笑) もちろん、効能も考えて開発
していますので、商品レベルについては、ご心配なく。 続いての「作品」も楽しみにしててくださいね。

お休みは 不定休 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

