

～旬香だより～

- 名古屋療院コンセプト・・・・・・・・・・“こころと体の健康広場”
- 旬香サブコンセプト・・・・・・・・・・“自然治癒力を高める食事の提供”



《岡田式食事法～抜粋》

栄養食について（昭和11年7月）

将来幾十幾百の栄養元素が発見されるか判らないが、最後は嗜好する種々の物を食べればそれで良いという、単純な結論に帰納する・・・と思うのであります。しかし、食欲を増進させるため・・・調理法の進歩は願ってやまない所以であります。それですから、あらゆる食物は皆必要であるからで、“その時食べたい物を食う”というのが原則で、食べたいという意欲はその時身体の栄養にそれが必要だからであります。

- 岡田式食事法の根本は、「自然順応」、「自然尊重」です。食べたいもの（嗜好する種々の物）は、自然のもの、旬のもの、新鮮なもの、地元のものを中心としています。また、“米麦のごときも甘い辛い味はないが、年中食っても飽きない言うに言われぬ味がある。だからこういう物は一番多く食べばいいのである。”

* お米を基本にし、パンや麺類などの粉食よりご飯食を多くする。簡単に言えば一日三食として、主食の二食以上はお米であるようにして、お米を美味しく戴くための副菜と共に戴きましょう。

炭水化物ダイエットは、間違ってもしない様にして下さい。

(万浪)



“食を楽しむ気持ちが大切”

体に悪いと知りながらつい食べてしまうのが人間。ですが、たまにはハメをはずして食を楽しむことがあってもいいのです。へんに罪悪感をもたないことです。昔の人は、「ハレの日」に十分食べる一方で、季節によっては、ある旬の野菜ばかりを食べていました。夏は食欲が落ち体重が減り、秋から冬には体重が増加するというように、自然のままに食べて、やせたり太ったりを繰り返していました。食を楽しむ気持ちは大事なことなのです。

『陰陽調和料理より、梅崎和子著』

* 普段通りの日常を「ケ」の日、祭礼や年中行事などを行う日を「ハレ」の日と呼ぶ。

* 皆様の健康を願い、コンセプトとサブコンセプトを基に、岡田式食事法からメニューを考え、原材料から調味料に至るまで、ほぼ自然（有機）のものを使用し、さらに魚介類は天然ものに拘り、他店ではまねのできない“安心・安全”で“癒し”の手作り料理を提供しております。

* 長野県産自然農法原米を七分搗きに精米して、炊き立てを提供しております。

* 入荷の関係上、献立が変更になる場合がございますのでご了承下さい。

* 基本的に日替わり自然食ランチのみの提供になります。

* 食べ放題のお店ではありません。適量をお召し上がりください。

* ご予約・問い合わせ先（代表）936-5621（直通）937-8507

旬香