

7月のランチメニューの予定と休日 旬香

日・曜日	メニュー	シェフの一言
2日(月)	【揚げ物の日】	野菜を摂ることで人体機能を働かせる(消化吸収)こととなります。トンカツ等の肉類の揚げ物の場合は、野菜を多く摂ることが、特に大切です。
3日(火)	【旬菜盛り合わせ】	自然のもの、旬のもの、新鮮なもの等に生命力が多く含まれ、また種々の物に色々な栄養がありますので多くの種類をお召し上がり下さい。
4日(水)	【鶏肉料理】	MOAの極上の鶏肉をお召し上がりください。特に、脂分の少ない、ささ身や胸肉がヘルシーです。
5日(木)	【魚料理】	旬魚は、鮎・鯉・鯛・鰯・かます・さより・紋甲いか等々が旬になります。
6日(金)	【麺料理】	明日は七夕です。本日は一日早い素麺をお出しする予定です。
9日(月)	【鶏肉料理】	自然尊重・自然順応の観点からも、たんぱく質摂取は、日本人の場合獣肉ではなく、昔より食べなれて来た、大豆・魚・鶏肉が良いと思われれます。
10日(火)	【旬菜盛り合わせ】	夏野菜を多く提供する予定です。
11日(水)	【魚料理】	旬魚は、味も良く安価の場合が多くあります。その為にも、選食力等を身に付け、天然ものと養殖魚の判別、鮮度の良いもの等を選ぶようになりましょう。(*魚は一概に多く捕れる時が旬「美味しい時期」とは限りません。)
12日(木)	【豆腐料理】 	良質の植物性たんぱくが豊富な豆腐を使い、季節に合ったメニューにします。メインを決め、バランス(陰と陽)を考えて小鉢と汁ものが決まります。またMOAのものは安心ですが、一般の豆腐を購入する時は、消泡剤等の無いものと、値段があまり安すぎない(にがり・国産丸大豆100%使用)ことがポイントです。
13日(金)	【特別サービスメニュー~魚料理】 	好評を頂いています、魚料理の美味しさの秘密は、極力、当日の朝(*メニューにもよります。)に柳橋魚市場に行って、新鮮な旬の魚を仕入れてメニューを決めます。
17日(火)	【丼物の日】	極上の鶏肉と有精卵を2ヶ使った、お勧め(幻)の親子丼の予定です。
18日(水)	【洋食の日】	本日は、月一度の洋食の日です。何になるかお楽しみに。
19日(木)	【魚料理】	日本人が健康維持、増進するために必要な食べ物は、お米(穀類・豆類含む)・野菜(海藻)・魚介類・鶏肉・獣肉の順になると思います。また、お米は毎日食べましょう。尚、果物等は体を冷やさない程度に楽しんで食べましょう。
20日(金)	【旬菜盛り合わせ】	多くの料理を盛り合わせて提供する予定です。
22日(日)	【魚料理】	魚に付く食中毒菌は真水に弱く、エラ・はらわた・魚の表面に付きますので、頭を切り落とし、はらわたと血合いを取り除いたあと、丁寧に水洗いしましょう。
23日(月)	【玉子料理】	ヒヨコの生まれる、生命力ある美味しい有精卵をご提供いたします。
24日(火)	【旬菜盛り合わせ】	季節・入荷状況でメニューが決まります。
25日(水)	【ヘルシーメニュー】	本日は、今までに一度提供したヘルシーメニューからご提供いたします。
26日(木)	【中華の日】	2時間かけ取ったスープをベースに、野菜を多く提供したいと考えています。
27日(金)	【夏野菜カレー】	野菜がたっぷりのさっぱりカレーです。他に野菜スープ・野菜サラダ。
29日(日)	【丼物の日】	定番は、三色丼・お楽しみ丼・かき揚げ丼・麻婆豆腐丼・蒲焼丼等々。
30日(月)	【旬菜盛り合わせ】	旬の食材を提供いたします。お楽しみに。
31日(火)	【魚料理】	お魚は、私たち日本人にとって、とても大切な食材です。新鮮・旬・天然ものに、こだわって提供いたします。

*緑色の日にちは、生活改善プログラム開催予定日です。

*休日~毎週土曜日、及び1日(日)、8日(日)15日(日)、16日(祝)

～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”
(生命力のある食材の使用と人体機能を働かせる食事を楽しんで戴く。)

『アメリカ小麦戦略』と日本人の食生活より

(抜粋) 鈴木猛夫著



しかしあまりに欧米流の栄養学に信頼を置き、
それのみに頼って日本人の昔から伝統的な食生活のあり方を軽視してきたところに大きな問題があったのではなかったか。ヨーロッパと日本の風土の違い、産物の違い、食習慣の違い、さらには民族的な体質の違いをまず最初に考えるべきではなかったのか。

それらの違いを考慮せず無批判にヨーロッパ生まれの栄養学を日本に導入し、広めたことは根本的に大きな間違いだったと思う。最もしてはいけないことを、良かれと思って熱心に行ってきたのが戦後の栄養指導だったのではなかったか。このような栄養教育さえなかったら戦後日本人は欧米型疾患に苦しむことなく、アトピーに悩まされることなく、もっと健康的な生活がおくれたはずだ。寿命ももっと延びていいはずである。戦後のおかしな栄養指導のおかげもあって、国民医療費は年間 30 兆円以上 (*現在は 40 兆円以上。) という膨大な額に上り国家財政を圧迫している。まさに一億総半病人という文明国家ニッポンになってしまった。

若者は体も精神もおかしくなり地ベタリアンは増加の一途である。次世代を担う若者がこの状態では日本の将来は危うい。食生活だけの問題ではないが、しかしこの問題を抜きにしては説明がつかないのだ。戦後の栄養教育は最も大事なところで大きな間違いをってしまったと言わざるを得ない。

以上

『毎日の食事は、楽しく感謝して食べることを第一にし、旬のもの、地元のも(国産)、新鮮なもの、自然のものを出来る範囲で選び、ごはん、みそ汁、ぬか漬けを基本にした日本型食生活を大切にしていきたいと思います。』



(万浪)

- *皆様の健康を願い、名古屋療院コンセプトと旬香の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、食材(主に自然食品と自然農法産、魚介類は天然ものに拘り)の仕入れから調理(手作り)まで行っております。
- *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。
- *日替わりランチの他に“ハレの日ランチ”等を提供する場合がございます。
- *食べ放題のお店ではありません。健康のため、適量をお召し上がりください。