04 薬膳を取り入れた食事で心身の不調を整える

春はコトの始まりの季節。不安を伴い、エネルギーが奪われ、疲れが溜まりやすい時期。そういう時こそ健康や美容に欠かせないバランスの良い食事を心がけ、気のめぐりを良くし、エネルギーを高めよう。そこでおすすめなのが薬膳料理。薬膳の基本理念となる、「食材が持つ効能を知り、旬を意識して取り入れること」でまた違った食事の楽しみ方が出来るはず。食への意識が変化すると、自然にバランスの良い食事が取れるようになるそう。日々の食事生活が乱れると、「なんだかイライラする」「体がだるい」といった心身に不調が。こうした不調を改善し、健康的で美しい身体づくりを促すために、日々の食事に薬膳を取り入れてみよう。きっと心も身体もリラックスした毎日を過ごせるはず。薬膳が初めての人ならぜひカシュカシュの美薬膳を一度食べてみて。美味しく、食べやすくする工夫がいっぱいなので、きっとこれまでの薬膳のイメージがガラリと変わるはず!

今月のテーマは
【春の香りで気めぐりアップ美薬膳】 ※4/2〜

（前　菜）＊大根とかいわれの梅ソース巻き
大根には消化酵素が多く含まれているため、消化を促進する働きが。梅は疲れにくい体づくりに役立つ。
＊クレソンとしいたけの押し麦レモンサラダ
クレソンにはシニグリンというの辛み成分が含まれ血行促進、疲労回復に効果が。
＊新じゃがの素揚げ　〜山椒がけ〜
新じゃがは皮が薄いので食べられる。皮付近にはビタミンが多く含まれ美肌効果や毛細血管の強化に。

（サラダ）＊季節の旬なお野菜サラダ
〜自家製甘酒ドレッシング〜

（スープ）＊日替わり野菜のスープ

（メイン）＊春キャベツ衣のひじきしゅうまい
〜自家製柚子ポン酢〜
キャベツに含まれるビタミンU（別名キャベジン）は胃腸の健康状態を保つ働きが。ゆずは体を温める作用に優れ、冷え性に効果的な食材。また、肌をなめらかにする効果も。

（副　菜）＊セロリとツナの中華和え
セロリは香り成分が含まれており、精神安定や不眠解消などリラックス効果が。

ONE POINT

美薬膳カフェ カシュカシュ
オーナー 平野朋子さん

薬膳の考えをもとに身近な旬の食材を使い、食物の効用を知りながら身体に摂り入れていただくことを大切にしています。見て美しく、食べて美味しい、そんなカシュカシュの美薬膳で体を内側から整えていきましょう!

CACHE-CACHEの姉妹店 at ease Bakeryで焼き上げた玄米食パンを使用した優しい味わいのラスク。大切な方へのおもたせにおすすめ。
- ギフトBOX 小…… 2,000円
- ギフトBOX 大…… 3,000円
- 単品…… 各100円〜

〈フレーバー〉
ミルク・きな粉・アールグレー・トマト・黒ゴマ・
その他季節限定フレーバー
※全て税別　※要予約
※急ぎの場合、大量発注の場合は問い合わせを。

from editors
編集部からのコメント
食材一つひとつが持つ効能を意識しながら食べると、自分の体にきちんと栄養を届けている気がして何だかいい気分。やっぱり体を作るのは食事が基本!

自分の肌に合うものを探したい人はもちろん、プレゼントにも人気。オリジナルの泡立てネットがついている。洗い比べ8種セット2,354円

ローズを思わせる至福の香り。すっきりさらりとした洗い上がりは、春先から初夏にぴったり。季節限定商品。桜葉（さくらば）1,512円

from editors
編集部からのコメント
素材の特徴を知り尽くした薬剤師が手がけているから、肌の悩みや、洗い上がりの感覚など一人ひとりに合わせた石鹸が提案できる。

06 自然の恵みからつくり出す 体にやさしい無添加の手づくり石鹸

川西市の小さな製造所で手掛ける石鹸屋りーふの石鹸。一番の特徴は、肌に優しく顔や体、髪など様々な部分に使えること。熱を加えずに熟成期間を1ヶ月以上かける製法に、日本に古くから自生する草花や、和漢植物といった無添加の自然素材を使用するなど、細部にまでこだわるからこそ、肌に優しい石鹸がつくれるのだ。毎日食べ物を選ぶように、石鹸も選んでみてはいかがだろうか。

洗顔人気NO.1。エキゾチックで深みのある香り。年齢を重ねた肌に、濃密な潤いヴェールを与える。
紫根（しこん）1,728円

05 漢方でホルモンバランスを整える

from editors
編集部からのコメント
漢方薬の種類の多さに驚愕!一人ひとりの症状や体質にあわせて調合してくれるので何か不調がある時は漢方医に相談してみるのもおすすめ。

女性ホルモンのバランスが乱れると、無月経や月経不順を引き起こすだけでなく、肌荒れやヒゲが生えたり、情緒不安定になったり、疲れやすく無気力になったりすることが。女性ホルモンのバランスを正しく整えるアプローチ法は様々だが、ここでは漢方をぜひおすすめしたい。数百種類の中から一人ひとりの症状に合わせて調合してくれる。自然界に存在する植物、動物や鉱物などの薬効となる部分を使った体に優しい漢方のチカラを借りてホルモンバランスを整え心身ともに美しい女性を目指そう。

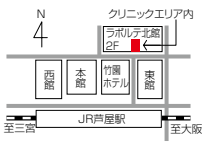
ホルモンバランスが乱れていると思われる代表的な症状
- □生理痛がひどい
- □頭痛・肩こりがひどい
- □ついイライラしてしまう
- □シワ、シミが増えた、張りがなくなった
- □ヒゲや濃いすね毛が生えてくるようになった
- □爪が割れやすくなった

個人差により、チェック項目以外にも様々な症状が現れるので、気になる人は気軽に相談してみよう。

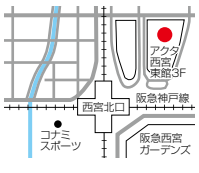
ONE POINT

彩り漢方薬局
代表　秋山先生

何かとストレスの多い昨今、不妊や更年期、自律神経失調症などに相談に来られるケースが本当に多くなりました。なんだか体の調子が悪いなと感じたら一人で悩まず気軽に相談して下さい。



03 ココン芦屋鍼灸院
芦屋市大原町11-24 ラポルテ北館2F 204号
受／10時〜19時※完全予約制
木曜定休・日曜不定休　P有り
※ラポルテ駐車場を利用の際は、2時間サービスチケットあり
0797-25-2318
HPからの予約も可→ http://cocon-ashiya.info/
【特典メニュー】（4月末まで）
予約時「シティライフを見た」で
- よもぎ蒸しコース 約90分→7,000円に!
- さらに初診料2,000円→無料に!

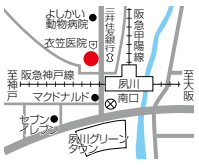


02 Salon de Beau
〈サロン・ド・ボー〉
西宮市北口町1-2 アクタ西宮東館306号
営／全日10時〜20時　不定休
※アクタ駐車場のサービス券有 ※カード不可
080-1467-6066
※完全予約制
LINEトーク予約▼
【特典メニュー】（5月末まで）
「シティライフを見た」とLINEトークで予約の方は
- 腸セラピー1回30分　通常3,780円→3,240円

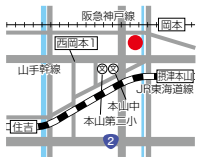
簡単予約システム

01 ホットヨガスタジオ OCT ONE
〈オクトワン〉
受／8時半〜20時
〈神戸本山・甲子園・西宮駅前スタジオ〉
0798-78-8085
http://www.oct-one.com/
オクトワン で検索
※垂水・沖縄・宜野湾スタジオは要問合せ
【特典メニュー】「シティライフを見た」で　（4月末まで・要予約・新規の方のみ）
- ホットヨガ60分体験 …… 1回通常1,890円→1,000円
- さらに、体験コース後当日入会で…入会金3,150円→2,100円

06 石鹸屋りーふ
〈セッケンヤリーフ〉
info@sekkenyareef.sub.jp
http://sekkenyareef.sub.jp/
Instagram @sekkenyareef



05 彩り漢方薬局
西宮市相生町6-41
営／平日10時〜19時、日曜10時〜16時
火曜・祝日定休
0798-73-7251
（まずは電話にて予約を）
彩り漢方薬局 夙川 で検索
【特典メニュー】（5月末まで）
「シティライフを見た」で不妊カウンセリングを予約の方は
特製なつめ「彩りなつめ」プレゼント（先着10名）



04 美薬膳cafe CACHE-CACHE
〈カシュカシュ〉
神戸市東灘区岡本2-13-18 2F
営／11時〜18時（L.O.17時半）　月・木曜定休
078-806-8838
http://www.bi-cache-cache.com/
【特典メニュー】（4月末まで）
「シティライフを見た」と美薬膳プレートを注文の方は
「玄米食パンのラスク」をサービス