

*Spa and Cafe*

**CRECELA**

**1DAY SPA**

**Detox Lunch Menu**

# Detox Lunch

アーユルヴェーダの食事療法では、身体を温める事により消化力を上げ、体内の毒素を出すことでより健康な心身を維持することを目指しています。  
その日のこころや身体の状態を知り、体質に合った食べものを選択することで心身のバランスを整える事ができるのです。

これから始まるスパの効果をさらに引き出すために、本日のランチは消化に重くなく、滋養をもたらしつつもデトックス効果の高いメニューをご用意致しました。

## お白湯と生姜のピクルス

食前にまずお白湯をお召し上がりください。  
白湯には利尿作用があり、消化を促進させ脂肪の代謝もよくしてくれるとされています。

生姜にはレモンを絞り、岩塩をかけた手作りピクルス。  
生姜は消化機能を促進させ、発汗作用や循環機能を活性化させるため、体内に溜まった不要なものを取り除く解毒の効果があるとされています。  
お食事の前のお白湯と生姜で胃の温度を上げ消化力を高めます。

## デトックスお味噌汁 酒粕風味

～胃腸を整えながらデトックス そして美肌へ～  
野菜とスパイスを長時間煮込み、身体の中に溜まった毒素を排出させる秘伝のデトックススープに酒粕と豆乳を加えたスペシャルなお味噌汁です。

具の根菜は胃腸を整え、身体の内側から温めます。  
なす...毛細血管を強化し、シミの予防や血圧を下げる働きをします。  
かぼちゃ... 肌の粘膜を強め、免疫力を強化します。冷え性改善にも。  
その他れんこん、ズッキーニ、じゃがいも、にんじん、オクラなどが入っています。

酒かすは身体を温めるだけでなく、肌の保湿力も上げる効果も期待されています。  
また体内の油分を排出する働きが強く悪玉コレステロール値を低下させると言われている代表的な日本のデトックス食品のひとつです。

豆乳の成分には脂肪の吸収を抑制、分解を促進するので肥満予防にもなるかわれ、更に女性ホルモンの減少やアンバランスによっておこる更年期の諸症状や骨密度の低下を改善する効果が期待されています。

★味噌は八木商店の「おらほの味噌」。岩手県陸前高田市産の大豆と、八木澤商店で栽培した米などで仕込んだ天然醸造。震災直前に山形に発送した3tのお味噌の一部で、奇跡のお味噌なのです。

## アーユルヴェーダ 玄米松の実粥

～内蔵を浄化し、栄養を取り込みます～

有機玄米を丁寧に長時間煎り、更にじっくり煮込み、とろとろのお粥にしました。  
食欲のない時やプチ断食の時に特におすすめの栄養食。  
赤ちゃんからお年寄りまで安心して召し上がって頂ける、身体に優しいお食事です。

玄米は栄養素が高いだけでなく血液中の余分なコレステロールを減らします。  
さらに食物繊維は白米の3倍で腸内の善玉菌を増やすとされています。  
またビタミンB1を多く含むため、身体が疲れやすく、無気力な時などに有効です。  
玄米は栄養価に優れていますが消化吸収に重たいため、じっくり煮込むことで身体に負担をかけず、きちんと栄養を吸収することができるのです。

クリーミーさを引き出す松の実は、不飽和脂肪酸を豊富に含みますので玄米同様コレステロール値の減少に効果があります。またカルシウム、リン、鉄などミネラルも豊富に含まれます。  
皮膚に潤いをあたえ美白効果のほか、老化防止、滋養強壮にも良いとされています。

## 梅昆布茶

～余分なものを出して元気を取り戻す～

お食事の後にはカフェインを含まず、身体に嬉しい梅昆布茶をご用意いたします。

昆布にはナトリウムを排除したり、食品添加物を排泄する助けをします。  
血中コレステロール値を下げたりする効果や効能を持つ成分があり、これは食物繊維の一種ですので、ダイエットや便秘解消などにも効果がみられるといわれています。さらに梅に含まれるクエン酸には疲労回復効果があり、この酸が消化を促してくれる日本の伝統的な健康飲料です。

カフェでは特に消化の重い脂質やタンパク質の分解を助けるために、下ごしらえの段階からスパイスやハーブを使用してデトックス効果を高めています。調理全般が身体から毒素の排出を促すよう心がけています。