



「TABLE FOR TWO 弁当」スタートです！

3月から始めた「TABLE FOR TWO」皆様が参加ありがとうございます。今月からはお弁当も始まります。いままでのお弁当も十分ヘルシーなんですけど、「さらに」ヘルシーでエコなお弁当です。ご予約お待ちしております♪



TFT弁当 ¥1100

メイン1品/デリ4品 玄米ごはん

メインは「大豆ハンバーグ」「お豆腐のステーキ」など、デリはシンプルな調理で、野菜の味や栄養を活かしています。ごはんはデトックス効果抜群のもちもち玄米です♪

-食約500kcal!!

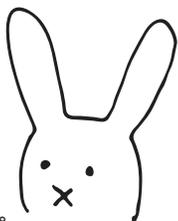
TABLE FOR TWOとは？

「先進国ではヘルシーフードでカロリーを抑え、その分を栄養豊富な給食にして開発途上国の子どもたちに届ける」という活動。TFTマークのヘルシーごはんを食べると、売上のうち20円がTFTに寄付され、開発途上国の子どもたちの給食1食分に！

34(ミホ)のオススメ紹介

「ごほうび。」

↑ご存知ですか？本当は独り占めしたい「美味しいヒ・ミ・ツ」何かにつけ、大義名分をみつければ、ついつい自分に誇らしげになっちゃうハートフルなクッキーを(人気なので...) コッソリRBRに置いていきます。白砂糖・卵・乳不使用なのにコクがありサクサクでお腹と心が満たされる♡作者 美紀さんのハートがぎゅっしりで観ても食べても思い出しても、美味でございませ。現在人気の「米粉サブレ」「ゴマゴマサク」「カカオ&オーツ」「かぼちゃいっぱい」等、全7種類あり！(5個入り、800円)お弁当と一緒にお届けもいたします。品切れちゃうことも、お取り置きはお電話で。



MASAYO ROOM

CAFE 内の小さなセラピースペースでは日々お客様のご相談をお伺いし、お悩みの解決方法を一緒に考えております。そのツールの一つとして使用するオーラソーマは、たくさんのカラフルなボトルの中から無意識にお客様が選んだボトルのメッセージを基に”スッキリ”の糸口を見つけていきます。なんとなく選ばれたボトルですが、実は色のエネルギーを感じた結果で、お客様はご納得の答えを得る事ができ、お帰りの際は”スッキリ”したご様子です。

・最近、青色はかりに目が行く&選んでしまう!そんな時は少し考えすぎかも? ゆっくり休むことも大切。補色のオレンジと対比されるのもいいかもしれません! お食事でもOK!玄米でもいいですよー(茶色ですが、オレンジです!) 頭を使いすぎの時は、お腹に意識を戻してあげると、バランスがとれます。

色彩も意識すると、面白いです。ついでに色をイメージしながらの呼吸もオススメ♡色はエネルギーですので、意識的に取り入れていくとポジティブな効果が期待できます。

疲れているとき、休息が必要なとき、「みどり」が有効です。食べ物では野菜などの緑色のもの。グリーンスムージーなどもおすすめです。洋服でも身につけると良いです。自分のスペースをとり体の疲れを癒します。もちろん、みどりの場所(森や山)などに行かれると良いですよ! すごくすっきりすると思います。

HIRO'S TALK

3/10、福島の子供達を支援するチャリティーイベント『Art charity wishing heart ~Touch the rainbow~』が行われました。アコーディオンやフラのライブ等で盛り上がり、狭い店内からあふれ出そうなお客様にお集まり頂いた中で僕は、ロースムージーとフェアトレードコーヒーのワークショップを行いました。

参加して頂いた方々の真剣な眼差しにも刺激され、久しぶりに熱弁を振るってしまいました。もともと「喋り」自体が嫌いな方ではないので...。生きていく為に欠かすことのできない「酵素」のことや、世界的な社会問題として取り組むべき「フェアトレード」の問題等々お伝えしたい事は盛り沢山でしたが、一番お伝えしたかったのは『想像』する事の重要性でした。

身体にいい事、環境にいい事、世界の人々が幸せに暮らしていく為に出来る事。『レインボーバードラウンデヴー』は、そんなこんなをみなさんと一緒に探求、実践していく場所ですが、そのライフスタイルも、楽しく継続してこそ。新しい事実が発見され、それまで常識だと思っていた事が覆されたり、社会情勢自体が大きな変化を続ける現代。多くの情報にリアルタイムで手が届くだけに、必要なモノ/とそうでないモノの選別に時間を取られるし、選別する為にも勉強しないと...。本当に忙しいです。

ここで、『想像力』の登場です。今回のワークショップの一つ目のテーマ『酵素』も、実生活に取り入れるという観点ならば、もともと体内で働いている酵素は歳を重ねるにつれ、そのチカラが衰えるけど、生の食材を摂取する事で補えるらしい...程度を憶え、後の細かい事は専門家に任せさせていただきます。自分で作ったスムージーを飲んだり、生野菜を普段より多めに食べた後、身体の中にワアッ!(かなり高い声)と元気が『酵素』達が満ちていく事を『想像』するのはなかなか楽しいもの。『フェアトレード』の場合、『想像』するのはもっと簡単。ワークショップでは、深い森の中で栽培されるコーヒーの木の様子や、焙煎人が大汗をかいて、ストップウォッチ片手に秒単位で時間を管理している焙煎風景をご覧頂き、機械を使わず丁寧にハンドドリップして淹れたコーヒーをご賞味頂きました。一方、街には一杯100円とか、お代わり無料のコーヒーもあります。赤道付近の生産地から多くの人の手を介し、何ヶ月も経てここまで運ばれてきて、100円?タダ?それを何杯も飲むって!?

『想像力』って凄いです。人々は、電球が発明される前は“夜でも本が読めたら”なんて『想像』してたらうし、僕達だって子供の頃、携帯電話やテレビ電話を『想像』してましたよね。もちろん科学者や技術者達の努力の賜なのは間違いなしにしろ、人々の想いが開発のスピードに拍車をかけたのも事実でしょう。“おいしくな~れ”と飲む人の事を想い描きながら淹れたコーヒーの味は格別(本当です)だし、スムージーを飲む時に『酵素』達のワアッ!(高い声です)と元気がよく働く様子を『想像』すれば、カラダも軽くなること請け合いです!

ミナちゃんのfuzzyな日常



編集後記

今週末、母の実家の集落でお神楽をやるそうなので見に行ってきます。母の実家は、宮城県石巻市雄勝町のさらに奥に行った小さな集落。私は震災後に行くのは初めて。実家は高台なので無事ですが、どんな様子なのか次回以降お伝えできればと思います。(久保)