

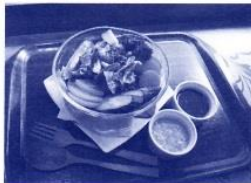
Recommend 08

## 元氣亭

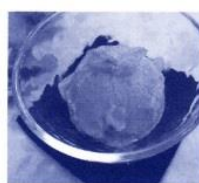
石原さんが「玄米ごはんや自然食をたっぷり味わえます」と挙げてくれた元氣亭。山形県の契約農家の無農薬有機玄米ごはん、有機野菜を使った料理は、食べるとパワーがわいてきます。



肉、卵、乳製品などを使用せず、ナッツ類と香味野菜、23種類の和漢草を配合した健康茶をブレンド。冷え対策にもなるので女性に◎。



自家製の玄米甘酒で作ったアイス。乳製品や卵は使用していないにもかかわらず、クリーミーな甘さ。クセもなくヘルシーで食べやすい！



医師  
石原新菜さん



PROFILE

医学生の頃から、医学博士の父・石原結實とともに海外の病院を視察。自然医学の療法を学び、「しょうが」「腹巻き」などによる美容と健康増進の効果を広めている。

SHOP DATA

### 自然食レストラン 元氣亭

〒東京都墨田区両国3-24-10 第二酵素ビル「エコロ」2階 ☎03-3632-3933  
☎11:30~14:30(L.O.14:00) 休 土 日 祝 <http://www.genmaikoso.co.jp/health/genkitai/>



Recommend 10

## スーパーフード カフェ&バー KEATS

日本伝統の発酵食品をはじめ、スーパーフードを使った料理をたっぷり堪能できるダイニングバー。日比野さんも「フードだけではなくスイーツも豊富でうれしい」とお気に入り。



スーパーフード入りのスイーツも充実。いちじく胡桃ゴールデンベリーのパウンドケーキは、ココナッツシュガー入りのシロップを塗りこみ、しっとりした食感に。

ザクロ入りの和出汁を使ったトマトカレー。ザクロはNAVITASのものを使用。10種のスパイスと本枯れ節、羅臼(らうす)昆布を使った和出汁は一度食べると忘れられない味！

Rサイエンスクリニック広尾院長  
日比野佐和子さん



PROFILE

最新のトータルアンチエイジング療法を実践する、Rサイエンスクリニック広尾院長。丁寧なカウンセリングと診療で患者からの信頼は厚い。



SHOP DATA

### スーパーフードカフェ&バー キーツ

〒東京都目黒区祐天寺2-8-12 ☎03-6451-0672  
☎ランチ11:30~14:00、土日祝11:30~15:00、ディナー18:00~24:00(フードL.O.22:30、ドリンクL.O.23:00)、土日祝17:00~23:00(フードL.O.21:30、ドリンクL.O.22:00) 休 火曜  
☎ウェブコーポレーション ☎03-6265-1582



Recommend 07

## ブラウンライス バイ ニールズヤード レメディーズ

オーガニックブランド・ニールズヤードレメディーズが主催。「生産者の顔の見える丁寧なお料理は食べると、ほっとします」と枝川さんが信頼を置いているお店。心身ともに健やかになれる料理が並びます。



大豆は、日本を代表するスーパーフード。どうぶつ料理をメインにしたランチメニュー「日替わり膳」は、幅広い年代から支持されています。

SHOP DATA

### ブラウンライス バイ ニールズヤード レメディーズ

〒東京都渋谷区神宮前5-1-8 1階 ☎03-5778-5416 ☎11:30~22:00(L.O. 21:00)  
休 不定休



伊藤忠食品株式会社  
経営戦略部新ビジネス開発チーム  
チーム長

枝川和佳子さん



PROFILE

トレンドやニーズにあわせた商品を提供する伊藤忠食品株式会社勤務。提案する商品はプライベートにもとり入れ、自然志向のライフスタイルを実践している。



カカオニブを使ったビューティーバー<カカオ>。良質なナッツやドライフルーツも入っているので、「罪悪感のないおやつ」として人気。

Recommend 09

## インターナショナル ブッフェレストラン ザ・テラス

世界各国のウェスティンホテル東京で、とり入れられているスーパーフードメニュー。「ホテルならではのアレンジがされていて、よりおいしく楽しめる」と関さんも推薦。

気持ちのいい1日の始まりをサポートしてくれる、スーパーフードを使った、ザ・テラスの朝食。低カロリーで栄養たっぷりなのがうれしい。



スーパーフードであるサーモンを使ったベネディクト。アンチエイジングや美肌効果が狙えるのが、女子にはグッときます。

歯科医師  
関有美子さん



PROFILE

東京医科歯科大学出身。美容の仕事をしてきた経験から、審美歯科を中心に女性の美をサポートする歯科医療に携わっている。診療を通して、独自の小顔メニューも考案。



バラエティ豊かなモーニングメニューの中でも人気の、プロコリーのホワイトオムレツ。ふわふわの食感で子どもでも食べやすい！

SHOP DATA

### ウェスティンホテル東京 インターナショナルブッフェレストラン ザ・テラス

〒東京都目黒区三田1-4-1 ☎03-5423-7778 ☎6:30~21:30 休 無休 <http://www.westin-tokyo.co.jp/jp/>

