

こんな専門店にも注目!

生きた酵素で内側からキレイに **プチ カコ**
札幌ローズスイーツ専門店 Petit Caco

見た目もキュートなローズスイーツは、生きた酵素やビタミン、ミネラルがたっぷり。白砂糖や小麦粉、卵、乳製品、その他動物性の食材は一切使用せず、メープルシロップやフルーツ、ナッツなどの自然な甘味を生かしているのので、ベジタリアンにも人気。



ナチュラルテイストの店内には イートインスペースも

ゴジベリーとチョコのマープルローケーキ600円

札幌市北区北6西8-8-11
011-737-8150
11:00~19:00
月曜

手作りこうじ専門店 **糀factory** の甘酒でほっとひと息

ブドウ糖やアミノ酸、ミネラルなどが豊富で、飲む点滴と呼ばれる米糀甘酒。道産米を使った無添加の手作り糀専門店、上質な味わいの甘酒を楽しんで。カボチャ甘酒、抹茶甘酒、チャイ甘酒などバリエーションも豊富。自宅で気軽に楽しめるパック入りのねり甘酒も販売している。



雑穀甘酒、黒米甘酒など7種類各378円~

地下鉄東西線西18丁目駅から徒歩3分。白い壁と茶色の看板が目印

札幌市中央区北1西18-1-46
011-556-8080
9:00~17:00
日曜、祝日

● **オーガニック**
化学肥料や農薬、遺伝子組み換え技術を使わない農産物。畜産物の場合は、有機栽培の飼料で育てている。

● **ヴィーガン**
ベジタリアンの中でも、卵や乳製品、ハチミツなどを避ける絶対菜食主義者のこと。

● **マクロビオティック**
無農薬の穀物と旬の野菜中心の食事をし、肉や魚、乳製品、砂糖を控える。その土地でその時期に採れるものを食べる「身土不二」の物を丸ごと食べる「物全体」、冬は体を温める食品、夏は体を冷やす食品を摂る「陰陽調和」が基本。

● **ローフード&ロースイーツ**
加熱することで破壊される、食物そのものが持っている栄養素や酵素を壊さないよう、48度以下で調理したもの。

● **ホリスティックビューティ**
身体と心、魂を全て一つのものとしてとらえ、栄養だけでなく食べる人の心のやすらぎも考える。

食欲の秋を迎え、おいしい旬の素材がふんだんにそろった季節。今年には体に優しいフードやスイーツに注目してみたい? スティックなイメージだった健康食のイメージを変えてくれるオシャレなお店をご紹介します。

ヘルシーメニューのキーワード



玄米ご飯のピュッフェで 自分だけの味を工夫してみてください

Cafe 日びの

食物繊維や必須アミノ酸が豊富で、栄養価が高い玄米がこのカフェの主役。今年7月にメニューをリニューアルし、早摘みの緑の玄米や、3日間熟成発酵させた長岡式酵素玄米、雑穀をブレンドした「あうる米」などの無農薬玄米をピュッフェ形式で食べ比べられる。ご飯に好みのダシとトッピングを組み合わせて、お茶漬けやリゾットのように味わって。

AGT Basic セット 1500円~
ごはん、おだし、季節の2品、味噌汁、炒り番茶、ごはんのおとも、香の物、ドリンク付き。スイーツの追加は200~500円アップ



玄米ヨーグルトの中に、落花生で作ったモチモチの豆腐やメープルと一緒にローストした洋梨が入った、腸が喜ぶ軽食スイーツ。洋梨とジーマミの玄米ヨーグルトポウル980円。

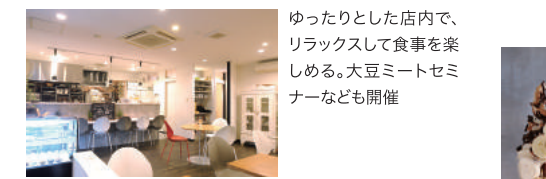
カフェは一戸建ての2階。1階ではオーガニック食材などを販売 ※10月からメニューの一部変更予定

札幌市中央区南16西4-1-10
011-522-2714
11:30~18:00 (LO17:00) 木曜

この一皿が本当に野菜だけ? 進化した現代の精進料理に注目

ホリスティック ビオ カフェ ベジウェイ Holistic Bio Cafe Veggy Way

肉や魚、卵、乳製品はもちろん、五辛(ごくん)と呼ばれるニンニクなどの匂いが強い食材も使わない「現代の精進料理」で、心も体もヘルシーに。大豆でできたソイミートや、低温乾燥のナッツなどを活用し、ベジタリアンフードセラピストが作る料理は、動物性食品を使っていないことに気付かないほど味わい豊か。有機豆乳のソフトクリームもオススメ。



ゆったりとした店内で、リラックスして食事を楽しめる。大豆ミートセミナーなども開催

札幌市中央区大通西27-2-3
円山桂和west27(旧スプリング8ビル)1F
011-624-7632
11:30~18:00 (LO食事17:00、ドリンク・デザート17:30)
不定



ベジタリアンフードセラピストおすすめのおまかせランチセット 1750円
旬の素材を楽しめるおかず3品、サラダ、発芽発酵玄米、スープ、ドリンクのセット。オシャレな盛り付けと繊細な味わいで幸せな気分

カロリー控めでグルテンフリーの「Vegan Parfait(ヴィーガン パフェ)」1080円。提供は14時半~

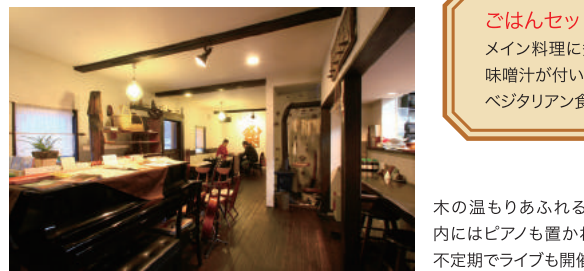
おいしく食べて、カラダの内側から元気に! キレイに! / 自然派レストラン&カフェ



優しい味わいのマクロビご飯 カフェメニューも充実

玄米ごはん・カフェ じょじょ

マクロビオティックに関心のある人はこの店へ。黒豆や小豆など4種の豆と一緒に炊き上げた玄米ご飯、旬の野菜や雑穀たっぷりの惣菜は、どれも心がほっこりする優しい味わいだ。調味料は天然醸造のものを使用し、コーヒーや紅茶もオーガニック。砂糖を使うのはケーキだけ。玄米のドリアや自家製ベーコンのピザなど、カフェメニューも充実している。



ごはんセット 1000円
メイン料理に煮物や和え物、豆入り玄米or白米のご飯、味噌汁が付いたセット。メイン料理が肉か魚のAセットと、ベジタリアン食のBセットから選べる

木の温もりあふれる店内にはピアノも置かれ、不定期でライブも開催

札幌市手稲区富丘5-4-18-6
011-684-1040
11:00~17:00、第3土曜~15:00
月曜



デトックスローフードプレート 1680円
日替りスムージー、生野菜サラダ、オニオンブレッド、生ナッツ&ベジ寿司ロール、酵素玄米、辛子高菜、有機立味味噌汁、生ナッツとドライフルーツの盛り合わせ、ローケーキのセット

小麦・白砂糖・乳製品不使用の「Rawパフェ」1200円。生ナッツやフルーツたっぷり、クリームは6種類から2種類を選ぶ



十割そばがメインの「アンチエイジングセット」1190円。酵素玄米高菜ご飯と、ミニスイーツも付いておトク

太陽と水と土だけで育てた野菜 食べごたえのある肉料理も

Seed Cafe&Shop

無農薬・無肥料で育てた自社農園の自然栽培野菜をふんだんに使ったオーガニック料理が自慢。手ごねハンバーグやタンドリーチキンなど、食べごたえのあるメニューがそろい、ギリシャ・クレタ島の無農薬オリーブオイルを使用したシフォンケーキも人気が高い。11~20時は、テイクアウト用のお弁当やお惣菜の販売も。お弁当は540円~と手ごろな価格がうれしい。



タンドリーチキン&焼き野菜 燻製米ピラフ 1404円
香ばしくてジューシーなタンドリーチキンに、カラフルな焼き野菜がたっぷり添えられ、自家製燻製のピラフは風味豊か

札幌市中央区南1西20-1-3 MKビル1F
080-5835-2616
ランチ11:00~16:00、カフェ16:00~18:00、ディナー18:00~20:00、バー20:00~翌4:30
※日曜はディナーなし、バー18:00~翌4:30
月曜、第3日曜

ジャズが流れる店内は、アンティークのランプや雑貨が配され落ち着いた雰囲気

フランス・ヴァローナ社のチョコを使用し、オリーブオイルで焼き上げたチョコレートシフォンケーキ。ドリンクとセットで864円

瑞現寺 札幌もなみ ふれあいパーク 納骨堂+葬儀ホール

花がある 緑がある 光がある

365日お参りできるガーデニング納骨堂
花と緑、そして噴水の水音が優しく包み込んでくれます。ガラス天井からは自然の光を取り入れ、冬でも自然の明るさの中でお参りいただけます。日本初のガーデニング納骨堂です。お気軽にご見学にお越し下さい。

健康セミナー 「温活」で病気に負けない身体づくり 健康と体温の密接な関係を知ろう!

10月20日(土) 13:30~ 参加費無料 限定30名 完全予約制

近年よく耳にする「温活」という言葉。身体の不調の原因は、冷えによる免疫力の低下が挙げられます。そんな弱っている身体を温めてあげると、体温が上昇し免疫力がアップ。治癒力が働き調子を整えてくれます。今回、温熱治療法を用いている八巻先生より、身体を温める事の重要性や自宅で簡単にできる方法をわかりやすく、楽しくお伝えします。

講師 鍼灸師・整体師 鍼灸師 上海市東医学研究センター客員教授 医療法人福徳永会理事 八巻 滋俱氏

開催場所 瑞現寺 札幌もなみふれあいパーク内 ホールロゼリア
お問い合わせ・お申し込みはこちら 011-581-3300
現地管理事務所・受付時間:9時~18時 札幌もなみ ふれあいパーク

参加者特典 苗穂駅前温泉 蔵ノ湯 入浴券をプレゼント
今回のセミナーのテーマでもある「温め」。温かいお風呂にゆっくり浸かることは健康に良いとされています。健康づくりの一環として入浴券をプレゼントいたします。

今度こそ「貯める私」になりませんか? 初心者のための マネー講座

【主催】株式会社コンソルトジャパン

参加無料 各回 25名 (先着順・要予約) ドリンク お菓子付

【受付事務局】マネースタディ プラスワン事務局(コンサルトジャパン内) 札幌市中央区南2条西2丁目2-10 TEL. 011-596-7108

将来へ不安はありませんか? マネーに関心はあるけれど専門用語が分からない。私でも貯めれるの? など、わかりやすく楽しく学んでいただけます。

開催日時
1 10月19日(金) 10:30~12:30
2 10月20日(土) 10:30~12:30
3 10月21日(日) 10:30~12:30

個別相談会 要予約
10月25日(木)~11月4日(日) 8:00~20:00よりご都合の良い時間でお申し込みください。個別相談のみのお申し込みも大歓迎です!!

お申し込み方法
WEB 簡単申し込みが出来ます
https://kondo-fp.jp
TEL.011-596-7108 FAX.011-596-7109

会場: 札幌コンファレンスホール 札幌市中央区南2条西2丁目 富樫ビル6F
地下鉄大通36番出口 右に1分 (DAISOのあるビルです)

お誘い合わせの上お気軽にお越し下さい。

◆金利のしくみ(単利・複利) ◆老後資金はどう貯める? ◆インフレとデフレとは? ◆1DeCo(イデコ)って何? ◆基本的な資産運用方法 ◆確定拠出年金の活用方法 etc ◆生命保険を使った貯蓄方法

※お申し込みの期に過ぎました個人情報の取扱いにつきましては当社ホームページのプライバシーポリシーをご覧ください。