



低カロリーなのに食べ応え十分な、大豆ミート唐揚げセット。ドリンク付き1,150円

**玄米ランチセットドリンク付き 1,300円**  
長沼町産自然栽培玄米ご飯に、大豆ミートや季節の野菜を使った惣菜がたっぷり。内容は週替わりで、量を抑えたミニサイズも用意

家庭的な味わいにほっと和む  
自然食・菜食ランチを日常に

ベジタブル ランチ シーフアン  
**Vegetable Lunch 喜坊**

中国語で「喜びの場所」を意味する店名に、食を通して笑顔と癒しを届けたいという思いを込めた菜食料理の店。有機・無農薬野菜など安全な食材を使った、五臓フリーのオーガニックベジ料理が味わえます。約15種類もの季節野菜や大豆製品を使った玄米ランチセットなど、どれも毎日食べたくなる家庭的な味わい。一人で気軽に寄れる温かい雰囲気も魅力です。



テイクアウトは、写真の玄米ランチ弁当930円(内容は週替わり)など各種。あらかじめ電話で注文しておくのがベター

札幌市西区山の手3-6-1-3 サンコーポ1F  
☎011-613-3780  
🕒11:30~18:00(LO15:00)  
※テイクアウトはLO15:30  
📅月曜、日曜は不定休あり

席数は8席。3人以上で来店の場合は、できるだけ事前に予約を



心とカラダをやさしく癒す料理は野菜だけでは思えない完成度!

ホリスティック ビオ カフェ ヲエイ  
**Holistic Bio Cafe Veggy Way**

道産の自然栽培米粉を使用したクッキーに自家製ヴィーガン塩バターをサンドしたHAVEN BUTTER SAND [レーズン]400円(税別)。乳製品・卵・小麦不使用

札幌市中央区大通西27-2-3  
円山桂和West27 1F  
☎011-624-7632  
🕒11:30~18:00  
(LO食事17:00、ドリンクデザート17:30)  
※テイクアウトはできるだけ事前に注文を  
📅水・日曜

**Vegan味噌ラーメン 1,350円(税別)**  
100%植物性材料のみなのに驚くほど濃厚でコクがあり、飲み干したくなる味わい! チャーシュー風のトッピングはお肉っぽさ満点



自然の恵みで心とカラダを癒すホリスティックビオフードをテーマに、多彩なメニューを用意。食材もオーガニックや自然農法にこだわっている



**デトックスローフードプレート 1,820円**  
生ナッツ&ベジ寿司ロールや酵素玄米、ローケーキ、日替わりスムージーなど、ローフードが一皿で楽しめる人気メニュー



**アンチエイジングセット 1,100円**  
毎朝店で仕込む十割そばに、本場九州のこだわり高菜をのせた玄米酵素ご飯、ミニロースーツもついた人気のセット

札幌市中央区南2西7-6-1  
ホテルゲンピア札幌1F  
☎011-222-5569  
🕒11:00~20:00(LO19:30)  
※テイクアウトも同時開  
📅なし

明るく、ナチュラルな雰囲気の店内では、料理にも使われている無添加の生ナッツやドライフルーツなども販売

北海道で先駆けの  
ローフード専門店  
体に染み入るおいしさを

自然食&ローフード LOHAS

生の食物の栄養素を損なわないように調理したローフードの専門店。毎朝お店で作る自家製の十割そばや酵素玄米ご飯もあり、生野菜だけだと食べ慣れないという方でも大満足です。ティータイムにうれしいロースーツはドーナツやケーキが豊富にラインナップ。動物性食材・白砂糖・小麦不使用で栄養価の高いナッツがたっぷり使われ、どれもやさしい味わい! ダイエットや美容が気になる方にもオススメです。



テイクアウトの1番人気「ローフードボックス」840円。白樺樹液は1本330円  
※容器代は別途100円。容器持ち込みの場合は無料



健康志向や環境への意識の高まりで大豆ミートが注目を集めています。そこで、体を見直す人が増えています。そこで、体によさしい自然食や野菜にこだわったメニューが味わえる店をご紹介します。自分のペースで菜食を始めませんか?

**おしゃべりBOX neo 11月号クーポン**  
自然食&ローフード LOHAS  
デトックスローフードプレート 400円オフ  
【有効期限】2020年11月30日  
※他券・他サービス併用不可。  
他のメニューには適用できません。  
1枚で2名まで有効。

体にやさしい

食のミニ知識

- **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。
- **オーガニック**  
化学肥料や農薬に頼らず、土壌の持つ力を活かして環境への負荷をできる限り少なくする農法。国が定めた基準(有機JAS規格)に基づいて生産・製造された食品だけが、「有機」や「オーガニック」と表示できる。
- **ローフード&ロースーツ**  
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。
- **ホリスティックビオフード**  
身体と心、魂を全体で一つのものとして捉え、栄養だけでなく食べる人の心の安らぎも考えた食のスタイル。
- **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とれるものを食べる「身土不二」、一つの物を丸ごと食べる「一物全体」、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。

心身に直結した食の大切さを伝える  
羊ヶ丘展望台近くのマクロビカフェ

オーガニック カフェ  
**Organic cafe 知恵の木**

2003年のオープン以来、マクロビオティック&オーガニックに基づいた植物性原料100%の体にやさしいメニューを提供しているカフェ。玄米や全粒粉のパンを主食とし、天然の調味料を使って調理された食事は、噛むほどに素材の旨味が広がります。普段は肉や魚が多い人や、食生活の乱れが気になる人は、ぜひ足を運んで心と体のバランスを整えて。

札幌市豊平区福住1-6-11-10  
☎011-853-5134  
🕒11:00~17:00(LO料理16:00、ドリンク16:30)  
📅日曜、祝日



**キヌアのホットサラダプレートセット 1,200円**  
スーパーフード「キヌア」を使っておいしいホットサラダ仕立てに。たっぷりの野菜と豆乳ヨーグルト、季節のフルーツドリンク付き

知恵の木ランチBOX900円など、テイクアウトメニューも各種。お弁当は玄米ごはんがなくなり次第終了なので、事前の予約がオススメ



マクロビ歴20年以上の店長さんが、家で実践できるようにその魅力を紹介するクッキングクラスも開いています



北海道の大自然の恵みを  
ギュッと詰め込んだお弁当専門店

Organic Kitchen Chikyu

北海道産のオーガニック野菜や放牧豚など、自然の力で育った素材のおいしさを引き出し、季節感あふれるお弁当で提供しているのがここ。調味料も有機にこだわり、ハンバーグや唐揚げといった定番のおかずも、ヘルシーなのに食べ応え十分! 高たんぱく質や低糖質、ヴィーガンに対応したメニューもあるので、体をメンテナンスしたい時に味わって。



10月に新発売したヴィーガンランチボックス1,080円は、野菜たっぷり日替わり総菜5、6種類付き。黒千石大豆入り酵素玄米と相性◎



**Chikyuのスパイスカレー(ヴィーガン) 1,598円**  
オーガニックスパイス20種類を使い、バターと小麦粉不使用でも奥深い味わいに

今年8月、地球と体に優しい料理がコンセプトのレストランからお弁当屋にリニューアル。オーガニックの調味料も販売しています

札幌市中央区宮の森3-10-3-3 ステータスビル2F ☎011-211-6145  
🕒11:00~LO14:00(受け渡し最終16:00)、土曜~LO18:00(同18:30)、日曜~LO15:30(同16:30) 予約はいつでも10:00~ 📅水曜  
※中央区、西区はデリバリー対応可。配達料別途。当日の電話予約可

~北海道の素材を大切に、  
お客様に喜ばれ・愛される商品をも~



毎日の笑顔は健康な食生活から



カルシウム  
骨密度  
向上  
食物繊維  
腸内環境  
改善  
酢酸  
血液  
サラサラ

**初回限定お試しサンプル**  
厚真町産 ハスカップ使用 胆振東部地震復興復旧応援商品 昆布酢 極 ハスカップ  
おひとり様1セット限り 毎月100セット限定 **初回限定 1,980円** (税込) 送料無料  
ハスカップ商品「卸売りもやっています!!」  
お申し込みは ECサイトから! **桜井商店** TRI-LANE株式会社  
北海道の生産者を全力応援  
<https://sakurai-s.jp/>  
昆布酢 極 検索

より美しい肌を目指すあなたへ  
**マイクロウォータージェル** **楽天市場**にて **大好評販売中!!**  
化粧品迷子の方へ **アゴのライン**  
大丈夫です、開発しました!  
薬石パウダー配合の **ミネラル化粧品** で **まぶた**  
きれいに! 元気に!  
ほほ  
販売:株式会社リクエール **011-271-8019**  
詳しくはコチラ