

紫外線対策！

ドクターズ

季節の変わり目をのりきる！コラボメニュー

食生活 × 予防医療 「表参道スマートシティ化するプロジェクト」

VEGAN MEDICINAL CURRY

ヴィーガン薬膳カレー

1,990 (税込2,189)

玄米 / 玉ねぎ / 人参 / トマト / カリフラワー /
紫キャベツ / パプリカ / きゅうり / 白いんげん豆 /
レッドビーンズ / ケール / コリアンダー / トレビス /
ディル / アーモンド / ココナッツ / デーツ

<スパイス>

バジル / カルダモン / コリアンダー / にんにく / 生姜 /
オレガノ / ターメリック / カイエンパウダー /
クミン / カスメリティ / 胡椒

brown rice / onion / carrot / tomato / cauliflower /
purple cabbage / paprika / cucumber / white beans /
red beans / kale / coriander / radicchio /
dill / almond / coconut / date

<spices>

basil / cardamom / coriander / garlic / ginger /
oregano / turmeric / cayenne powder /
cumin / casmeriti / pepper



You are what you eat.

あなたが食べたもので身体と心はつくられます。
死亡率を下げる薬はありませんが、死亡率を下げる
食事はあります。人生の豊かさ、本当の意味での
健康は薬だけでは手に入れられないと思います。
個々のライフスタイルに合わせ、具体的な数値で
示す食事や運動指導では、ダイエットの結果を出す
ことはもちろん、おのずと生活習慣病リスクを軽減
させ、健康を手に入れることができます。
生活習慣を変える“ドクターズコラボメニュー”を
お楽しみください。

Special
Menu

AFROBE CLINIC



Mr. FARMER

The ingredients might be changed due to the weather or delivery situation. *We serve domestically produced rice. *The picture may vary from actual food.

<For customers with food allergies>

1) An allergen list of 28 items is available. Please feel free to ask our staff.

2) Shrimps and crabs may be contained in the seafood ingredients we use at our restaurant.

3) Tolerance against allergen varies among individuals. Since our preparation and cooking process involves shared cookware and dishwasher, please be extra cautious if you react to a slight amount of allergen.

※入荷状況、天候により内容が変更になる場合があります。※当店は国産米を使用しております。※写真はイメージです。

<食物アレルギーがご心配のお客様へ>

1. 当店ではアレルギー28品目の使用リストをご用意しておりますので係りの者にお尋ねください。

2. 当店で使用している魚介類には、えび・かに等が混在している場合があります。

3. アレルギー物質に対する感受性には個人差があります。使用する原材料の製造工場や店舗内においては、同一の調理器具・洗浄機を使用しておりますので、微量でも反応してしまう可能性のあるお客様はご注意ください。

紫外線やバテはなぜ起きるのか？

【紫外線】による皮膚の炎症、ダメージ、酸化ストレスが原因

【バテ】は体内の水分・ミネラル不足が原因

それらの対策にどのような
アプローチが必要か...

紫外線

ビタミンやポリフェノール、**抗炎症効果のある食事**

バテ

ミネラルの摂取と食物繊維摂取による**腸内環境の調整**

1つのアプローチとして以下の食材をバランスよく摂取することが必要！
それらの食材をふんだんに使用し
バランスよく摂取できるコラボメニューです。

体内の炎症を抑える食材	ベリー類 / 葉物野菜 / ナッツ類 / トマト
食物繊維または不飽和脂肪酸 (またはその両方)を多く含む食材	オートミール / 白いんげん豆 / アボカド / 茄子 / 人参 / アーモンド / キウイフルーツ / ベリー類 / カリフラワー / 大豆
抗酸化作用、生活習慣病リスクを 下げる作用がある食材 (ハーブや香辛料)	バジル / カルダモン / コリアンダー / シナモン / クローブ / クミン / ドライウィード / にんにく / 生姜 / マジョラム / ミント / ナツメグ / オルガノ / パセリ / 胡椒 / ローズマリー / セージ / タラゴン / タイム / ターメリック

**Afrode Clinic 道下将太郎氏監修のもと、
紫外線やバテ対策を目指したメニューを開発いたしました。**

道下将太郎氏は、投薬に頼ることなく生活習慣に起因する症状を海外の最新のデータをもとに、生活改善にて解消していく、新たな医療の形を提供しています。

多岐にわたる活動の中で、都市圏と地方を結んだリハビリテーションツーリズムの「治すため」のリハビリテーションから、「楽しむため」のリハビリテーションを実現しています。

医療を軸とした様々な選択肢をオーダーメイドで提供し、この表参道をより健康リテラシーの高い街“Smart city”になるように考えており Mr.FARMER も、表参道を“Smart city”にするべく知識を身につけ丸となり協力いたします。将来に向けて、食事で処方すべくメニューレシピの提供、料理教室などを通じて「ご家庭でも継続的に無理なく」を実践できるように進めて参ります。



道下 将太郎氏 監修 SHOTARO MICHISHITA

脳神経外科医
環境宇宙航空医学認定医
株式会社 Medical Wellness Partners CEO/CMO
Afrode clinic 表参道 コンセプトドクター

<https://www.recovery-afrode-clinic.art>

2015年 東京慈恵会医科大学卒業
2017年 東京慈恵会医科大学大学院勤務 / 脳神経外科
2019年 株式会社 Re.habilitation 創業
2017年 東京慈恵会医科大学大学院退局
2021年 AFRODE CLINIC 監修

Afrode clinic

