

気温の変化に対応！

ドクターズ

基礎体温アップを目指す！コラボメニュー

## BUDDHA BOWL & SWEET POTATO SOUP SET

ブッタボウルと  
さつまいものスープセット

1,990 (税込2,189)

ブッタボウル (ブラウンライス / キヌア / ひよこ豆のカレー  
フムス / ケール / 揚げ豆腐 ジンジャーソース / きのごソテー /  
人参ロースト / 紫キャベツラペ /  
ブロッコリースプラウト / ビーツのタルタル /  
カイエンペッパー / 季節の野菜)

さつまいものスープ

bhutta bowl (brown rice / quinoa /  
chickpea curry hummus / kale /  
fried tofu with ginger sauce / mushroom sauté /  
roasted carrot / purple cabbage rapé /  
broccoli sprouts / beet tartare /  
cayenne pepper / seasonal vegetables)  
sweet potato soup

食生活 × 予防医療

### 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。

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) Please feel free to ask a member of staff for allergens.
- 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. アレルギーに関しては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。

2407-HO

# 体が「冷え、乾燥」するメカニズム



代謝の低下、循環効率の低下によるものが原因

循環効率が低下すると、冷え性、痛み、消化管の不具合、筋痙攣など生活習慣病のほか大病を引き起こすことも



エアコンなどによる空気の乾燥や紫外線によるダメージ、生活習慣の乱れ

それらの対策にどのようなアプローチが必要か...

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。



循環効率にアプローチすると考えられている食材

カイエンペッパー / ザクロ / ビーツ / 葉野菜



肌のバリア機能や再生機能を高めるものとして期待される亜鉛や銅

<亜鉛が含まれる食材>  
キヌア / 米 / 小麦 / 大麦 / 緑豆

<銅が含まれる食材>  
カシューナッツ / アーモンド / 胡麻

Afrode Clinic 道下将太郎氏監修のもと、  
冷えと乾燥を予防する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、生活改善で解消していく、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

