

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 & ONION SOUP SET

ブッタボウルと
玉ねぎスープセット
2,190

ブッタボウル(雑穀米/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/きのこソテー/
人参ロースト/紫キャベツラペ/
ブロッコリースプラウト/ピーズのタルタル/
カイエンペッパー/季節のお野菜)

玉ねぎのスープ

bhutta bowl (mixed grain rice /
chickpea curry hummus / kale /
fried tofu with ginger sauce / mushroom sauté /
roasted carrot / purple cabbage rapé /
broccoli sprouts / beet tartare /
cayenne pepper / seasonal vegetables)
onion 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。

AFRODE CLINIC



Mr. FARMER

*The prices are including consumption tax. *The ingredients might be changed due to the weather or delivery situation.
*For information about the production area of rice, please kindly ask one of our staff members. *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.

※表示価格は税込です。※入荷状況、天候により内容が変更になる場合があります。※お米の産地情報については係りの者にお尋ねください。※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。

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病院勤務 / 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病院退局
2021年 AFRODE CLINIC 監修

Afrode clinic

