Natural Kitchen

TOKACHI blue

9つのこだわり

- グルテンフリー
- 低糖質
- ビーガン・ベジタリアン
- オーガニック
- アレルギー対応
- スーパーフード
- 化学調味料不使用
- トランス脂肪酸不使用
- 精製調味料不使用

Natural Kitchen
TOKACHI blue

帯広市西3条南11丁目6 シネマ太陽ビル1F

自然派健康レストラン
グルテンフリー／低糖質／無添加／
ヴィーガン／オーガニック対応

▼ご予約はこちらから▼　お店直通9時～15時
0155-27-3722
090-6449-3722

グルテン
フリー

グルテン（Gluten）とは？

小麦粉、大麦等に含まれるグルテンやグリアジンの
2 種のたん白質が水を加えてこねる事で結びつき、グルテンになります。

自己免疫疾患（リーキーガット）とは

リーキー（漏れる）＋ガット（腸）という意味です。
グルテンが腸内で吸収されると、グリアジンとグルテンに分かれます。
グリアジンが腸壁に張り付き、ゾヌリン（たん白質）分泌。
ゾヌリンが腸の上皮細胞に結合し、細胞同士の繋がりが悪くなり、腸壁に穴が開きます。
そして腸内に老廃物や有害物質が漏れ出し不調の原因になります。

体に現れる主な不調は下記の通りです。

□ニキビなどの肌荒れ　□乾燥肌　□便秘や下痢
□胃が張る　□アトピーや花粉症などのアレルギーになる
□頭痛　□生理痛　□やる気が出ない
□疲労感　□集中力がない

それ以外にも肥満や生活習慣病、精神病の原因にもなります。

グルテンフリーとは、自己免疫疾患の患者さんの為に出来た食事法

グルテンフリー に良い食材

お米、そば、魚介、肉類、フルーツ、野菜、豆類、乳製品、卵、ワイン

グルテンをなかったことにする助っ人

「オメガ 3 脂肪酸」
魚屋ナッツ、くるみに含まれる油（不飽和脂肪酸）
DHA、EPA→抗炎症作用があったり、血液がサラサラになったりします。
また、グルテンで傷ついた腸を修復する効果もあります。

参考文献
1、ウィリアム・デイビス（2013 年）
（白澤卓二訳）（日本文芸社）
「小麦は食べるな」
2、デイビッド・パールマター（2015 年）
（白澤卓二訳）（三笠書房）
「「いつもの食パン」があなたを殺す」
3、白澤卓二監修（2015 年）
（宝島社）
「いつもの小麦が不調の原因！グルテンフリー 入門」

＊すべての食事メニューの糖質量はごはん茶碗一杯の糖質量より少なく設定されてます。
＊お米も冷やす事で血糖値の上昇が緩やかになります。
＊ベジファーストで食べていただくと血糖値の上昇が緩やかになります。
＊高血糖、低血糖を繰りかえさない緩やかな血糖値コントロールができます。
＊ローフード（非加熱野菜、果物）カラダの消化を助け、酵素をたっぷり取る事でカラダが軽くなります。

肉、魚、卵、乳、チーズ、蜂蜜、鰹節、いりこだし不使用のお料理をご用意いたします。

POINT！　当店はオリエンタルビーガンにも対応いたします。

オリエンタルビーガンとは？

肉や魚の他に、ネギやニンニクなどの五葷（ごくん）といわれる野菜を避ける事。
ネギやニンニクの匂いやエネルギーが、肉や魚と食べない方にとっては刺激が強すぎて
体がバランスを崩したり、心身に悪影響を及ぼしてしまう事があります。

ご用命いただけましたら、ネギ類（玉ねぎ、長ネギ、あさつき、エシャロット）や
にら、にんにく、らっきょうを除去してご提供いたします。

※ビーガン・ベジタリアン対応をご希望のお客様は 3 日以内にご予約をお願いいたします。

ソフトドリンクもオーガニックで対応いたしております。

※オーガニック対応をご希望のお客様は 3 日以内にご予約をお願いいたします。

小麦を使用しないお料理をご提供いたします。

【注意事項】

＊当レストランの低アレルギーメニューは
　アレルギー症状が発生しない事をお約束するメニューではございません。

＊ご注文に際、お客様の体調などをお考えの上、ご自身でご判断ください。

＊当レストランの厨房内はアレルゲンを含む材料の調理加工もおこなっております。（コンタミあり）

＊低アレルゲン対応メニューは専用の食器・カトラリーにて提供をさせていただきます。

※アレルギー対応をご希望のお客様は 3 日以内にご予約をお願いいたします。

アメリカで生まれた言葉ですが、少量でも栄養健康成分が高い食品のことをいいます。

POINT！　TOKACHIblue では下記の食材を使用しております。

クコの実（ゴジベリー）、カカオ、カカオンブ、アサイー、キヌア
鉄分・カルシウム豊富

チアシード、ココナッツ、ヘンプシード（麻の実）、ウコン、ココナッツオイル
オメガ 3、食物繊維豊富　カリウム、食物繊維豊富　オメガ 3 豊富

生アーモンド、石榴、生くるみ、生カシューナッツ、モリンガ

発酵食品：甘麹、こうじ、みそ
米類：玄米、ぬか、ぬかづけ
茶類：抹茶、緑茶、玄米茶
藻：昆布、のり、寒天
山菜・キノコ：よもぎ、葛
伝統自然食：梅干し、枝豆、大豆、小豆、そば、レンコン
地域ブランド：長芋、ビーツ、ヤーコン

食品添加物を出来る限り使わない調理を心がけております。

POINT！ ＊だしは、北海道広尾産昆布、かつお節の和だし。
または野菜からとるベジブロス、
骨からとるボーンブロス（魚の骨、牛や豚、鳥の骨）

＊マヨネーズは、米油、オリーブオイル、北海道中札内産卵で手作り

＊ケチャップは、トマトから作ります。

＊ソーセージ類も無添加を使用。

トランス脂肪酸を日常的に摂りすぎた場合、
生活習慣病になるリスクが高くなると言われております。（農林水産省 HP より）

POINT！ ＊当店では水素添加した油脂の使用を控えています。
× マーガリン、ショートニング、サラダ油等の精製した植物油
代わりにバター、米油、太白ごま油、北海道産純生クリームを使用しています。

白く精製された、白い小麦粉と同様、白砂糖、精製塩も
エンプティーカロリーで精製過程でビタミン・ミネラルを失っています。

POINT！ TOKACHIblue では代わりにオーガニックメイプルシロップ、メイプルシュガー、
デーツ（なつめやし）、植物由来の希少糖（エリスリトール、ステビア、ラクニス、オリゴ糖）
自然塩（ゲランドの塩）、梅塩、岩塩

参考文献
ノーヴィー・ダイアモンド、マリリン・ダイアモンド著 「フィットフォーライフ」