



北目町

NOYAU ノワイヨ

仙台市青葉区北目町3-10
ベルソーレ北目町1F

☎022-715-8950

🕒12:00~18:00

🌿月曜、火曜、水曜

🌐<http://www.frederickpantry.com>

※ノワイヨさんの「健康ごはん」は9ページで紹介しています。



(上)ノワイヨさんではアロマテラピーをはじめ、ハーブ療法、アーユルヴェーダなどのスクールも。
(左)月を愛でながらゆっくりと…。オーガニックハーブがブレンドされた「新月のお茶」と「満月のお茶」(20袋入り各882円)。優しい香りでスッキリとした飲み口です。

自然のリズムで暮らしてみよう

新しい年を迎えたと思っていたら、あっという間に1カ月が過ぎました。寒さと乾燥で風邪をひいてしまったり、年末年始の無理がたまって体調を崩してしまいがちな季節。カラダを温めたり、カラダに優しいものが食べたくなったりと、ちょっとカラダを気遣いたい季節でもあります。そこで今回の特集は「キッチンと食べたい!健康ごはん」。それは、ご飯とみそ汁と焼き魚というシンプルな定食だったり、普段よりも野菜がたっぷり食べられるメニューだったり、本格的なマクロビオティックだったりといろいろなのですが、不思議なことに、どのお店のごはんも、食べた後カラダが気持ちいい!カラダが自然に食べ物を受け入れているような…。食べた後もカラダが軽く、なんとなく清々しい気分。それまでの普段の食事は?と振り返ってみると、いつもお腹いっぱい食べてしまい、カラダが重くなって、激しい眠気が襲ってきたり…。食べたいものばかりをモリモリ食べる、無邪気な食いしん坊“自分”に反省しきり…。カラダをつくる“食”を、いまキッチンと見直さなければと強く感じました。

今回、取材で伺った北目町の「NOYAU(ノワイヨ)」さんは、ベジタリアンカフェとオーガニックを中心とした輸入食材店、そしてハーブ専門店という3つの顔を持ち、キッチン雑貨やセンスの良いオリジナルの紙モノや布モノもあり、私にとってまさに“ツボ”なお店。ドアを開ければ心を癒す優しいハーブの香りが漂い、やわらかな時間がゆっくりと流れる素敵な場所です。ここで気になってなんども手にとったのが、ハーブのブレンドティー「新月のお茶」と「満月のお茶」。精神も安定して新しいことを始めるのに良いといわれる新月の日には気持ちを切り替えるフレッシュなブレンドの「新月のお茶」、エネルギーが増えて気分が高まる満月の日には心を落ち着かせバランスを取りやすいようブレンドされた「満月のお茶」を、それぞれ2~3日前から飲むといいそうです。今回の健康ごはんの取材では、食べ過ぎたり飲み過ぎたり、夜更かしや朝寝坊したり…と自然の感覚が完全に鈍っている自分に気付かされました。月のリズムとハーブティーで、ゆっくりと自然の感覚を取り戻したいと思います。

編集長のお買い物

自他ともに認める“買い物好き”
街ナビプレス編集長のお買い物自慢

Editor's Choice



こちらもおすすめです。
砂糖不使用のブルーベリーと
アプリコットのオーガニック
ジャム(各693円)

