



# Lunch

野菜たっぷり 酵素玄米ランチ

1180円

# 麺

かけ (うどん・そば) 400円

玉子とじ (うどん・そば) 450円

月見 (うどん・そば) 450円

ワカメ (うどん・そば) 450円

カレーうどん 500円

鍋焼き野菜うどん 650円

**冷** 温玉ぶっかけうどん 500円

# 酵素玄米

---

酵素玄米 (1膳)

300円



酵素玄米 カレー

700円



# 白米

---

カレーライス

500円

親子丼

600円

おにぎり (1個)

120円

ごはん (1膳)

120円

# Others

---

野菜サラダ

300円

味噌汁

120円





## Ncafé original blend

Himiben Kampo Herbal Tea

氷見弁 漢方ハーブティー 各 400円

五感で味わうNカフェオリジナル漢方ハーブティー  
忙しい日常はちょっと忘れて 心も身体もほっと一息しませんか・・・



ちゃ〜  
**スキッとした茶**  
(すっきりとしました)

スツとした爽快感

アンチエイジング・抗酸化  
浄化・爽快感・胃  
あたため

枇杷の葉・桑の葉  
レモンバーベナ・レモングラス  
スペアミント・ローズマリー  
マリーゴールド



ちゃ〜  
**あんたおいしい茶**  
(あなたは美しいですね)

スツキリした酸味

アンチエイジング・抗酸化  
ビタミンC・ターンオーバー  
むくみ・あたため

ハイビスカス・ローズヒップ  
ハトムギ・カワラケツメイ・カモミール  
レモングラス・ローズマリー  
マリーゴールド



ちゃ〜  
**あっさりすっ茶**  
(ほっこりしました)

ほんのり甘い万能茶

アレルギー・むくみ  
浄化・あたため

枇杷の葉・桑の葉・はとむぎ  
カワラケツメイ・甘茶  
セージ・小豆・マリーゴールド

院長  
オススメ

# C O F F E E

---

H O T コーヒー 200円

I C E コーヒー 200円

# T E A

---

紅茶 (HOT) 200円

# O R G A N I C D R I N K

---

オーガニック りんごジュース 300円  
(りんご)

オーガニック ぶどうジュース 300円  
(ぶどう)

オーガニック レモンサイダー 300円  
(レモン・てんさい糖・炭酸水)

有機トマトの無添加 野菜ジュース 300円  
(トマト・セロリ・ニンジン・ピーツ・キャベツ・レタス・クレソン・パセリ・レモン・ユコウ・コショウ)

たぶんおいしい青汁 400円  
(ブロッコリー・セロリ・キャベツ・レタス・ケール・ほうれん草・パセリ・大根葉・小松菜・りんご・レモン)

コレステロールが気になる方の野菜ジュース 400円  
(ブロッコリー・セロリ・キャベツ・レタス・ほうれん草・大根葉・小松菜・パセリ  
りんご・レモン・ビタミンC・クチナシ色素・カロテン色素)



# D e s e r t



日替り  
グルテンフリー  
ケーキ

300 円

# 『野菜たっぷり 酵素玄米 LUNCH BOX』

前日までに  
お電話にて  
ご予約ください

1,180円



管理栄養士  
監修

バランス抜群の  
お弁当です！

- 一日に必要な野菜の $\frac{2}{3}$ がとれます。
- 自家製発酵調味料使用。
- 糖尿病・肥満症・便秘・若返りにオススメです。
- 化学調味料・小麦粉・乳製品 不使用。

※使用している醤油には小麦が含まれています。

N  
cafe

Nakamura Health Kitchen Lab.

# Nakamura Health Kitchen Lab

野菜たっぷり  
酵素玄米  
ランチ  
1,180円



管理栄養士  
薬剤師

監修

便秘 ・ 肥満 ・ 糖尿病 ・ 生活習慣病予防 ・ 美容

- 化学調味料・小麦粉・乳製品・砂糖不使用  
※使用している醤油には小麦が含まれています
- 黒千石大豆入り酵素玄米ごはん  
玄米に含まれるγ-オリザノールには、糖尿病・肥満症・脳機能活性化作用・代謝改善作用がある事が明らかとなりました。
- 野菜がたっぷり摂れる食物繊維豊富なバランス食
- 麴を使った酵素たっぷり自家製発酵調味料使用

Ncafé

# 『温玉ぶっかけ 冷やし うどん&そば』

2階  
Nカフェ  
販売中!!



500  
円

栄養部でとったダシが美味しい!!

当院隠れ人気メニューです!

(科学調味料不使用)

N  
cafe

Nakamura Health Kitchen Lab.



# 酵素玄米ごはん はじめました!!

中村健康料理研究室

もちもち

もちもち



幻の黒千石  
大豆使用  
酵素玄米

テイクアウト OK

300円

肥満・糖尿病・認知機能・便秘・肌荒れ・アレルギー・気分障害 改善

酵素玄米(寝かせ玄米ともいわれます)をご存知でしょうか？

一般的には玄米・小豆・塩を高温高圧で炊き上げた後、保温しながら熟成させたごはんのことですが、Nカフェでは小豆の代わりに強い抗酸化作用を持つ「幻の黒千石大豆」を使用しています。

(ポリフェノール…小豆の2倍 ・ アントシアニン…黒豆の2倍)

酵素玄米は玄米特有のパサパサ感がなく、まるで餅米のようなモチモチとした食感でお赤飯のような味わいです。また通常の玄米よりも消化しやすく、栄養価が高いことが特徴です。「ポリフェノール」・「ナイアシン」などの美容成分や、腸内細菌の栄養源となる「オリゴ糖」が豊富に含まれており、腸内環境が気になる方にオススメです。

玄米が健康に良いのは分かっているけど、なかなか長続きしなかったという方も、ぜひ一度、Nカフェの酵素玄米ごはんをご賞味ください。

# グルテンフリーってなに??

??

## そもそもグルテンとは??

グルテンとは、小麦粉などに含まれるたんぱく質のひとつです。パンやパスタはモチモチとした食感がありますが、この粘りや弾力性のもとになっているのがグルテンです。

??

## なぜグルテンフリーが注目されているの??

近年の研究では、グルテンが腸において消化吸収のトラブルを引き起こすことが分かってきました。グルテンを摂ることで、腸の免疫システムがグルテンを異物と判断してしまい、過剰に反応することで炎症を起こしている状態になります。そのため、**小麦をはじめとする麦を使った食材を避ける『グルテンフリー』**が、アレルギーのある人はもちろん、そうでない人からも注目を集めています。

??

## こんな長引くプチ不調はありませんか??

慢性的な  
疲労感

頭痛  
肩こり

肥満

老化

集中力の  
低下

イライラ  
・  
うつ

アレルギー

発達  
障害

原因不明の長引く不調があったとしたら、その原因はグルテンの摂りすぎによる可能性もあるかもしれません。まずは試しに2週間、小麦を抜いてみて、体調にどのような変化が現れるかチャレンジしてみるのも良いかもしれませんね。

※これらの症状の全てがグルテンだけによるものという意味ではございません。また、**重大な疾患の可能性もありますので、まずは医療機関への受診をおすすめします。**

中村健康料理研究室

あなたも腸活美人になれるかも……

酵素玄米「むすびっこ」

【鶏ムネ肉の塩麴唐揚げ】

N  
cafe

Nakamura Health Kitchen Lab

二日熟成のモチモチ 酵素玄米お結び

強い抗酸化力をもつ「幻の黒千石大豆」使用

鶏ムネ肉の塩麴唐揚げ & 自家製ひしお麴味噌入り

酵素レモンシロップ & 自家栽培オーガニックハーブの

# デトックス レモン・ハーブソーダー

イベント  
限定メニュー

500円



**N**  
cafe

- ハーブ Ncafeで育てた 摘みたて無農薬ハーブ
- レモン 防カビ・防腐剤・ワックス不使用レモン
- さとう オーガニックシュガー
- 塩 ミネラル豊富な能登産の塩