

今日は、ベジ気分!

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジな生活をのぞいてみませんか?

決して立地が良いとは言えない場所で7年目を迎えるマクロビオティック・ショップ&カフェ「スウィーツ・セラピー」とオーナーの小田敬子(おたけいこ)さんを、鷲野季代子をご紹介します。



スウィーツセラピー自慢のケーキ



「スウィーツ・セラピー」の
小田 敬子さん

今日のベジーさん
小田 敬子(おたけいこ)さん
～マクロビオティック・カフェ
「スウィーツ・セラピー」
オーナー～

笑顔が絶えないとても若々しい印象の小田さん。実は5人の子育てを終え、お孫さんもいらっしゃいます。「おいしく、たのしく、健康で、キレイに」を多くの方に伝えます。

●アトピーと食事●

小田さんのご主人は重いアトピーだったのですが、小田さんの懸命な食事療法で綺麗になり、お子さんやお孫さんにアトピーが出た時も同じく食事で改善したそうです。お店にはアトピーの改善経過の資料も置いてあり、経験を活かしてご相談にものっています。

●食改善はつらくない●

お店だけでなく、出張セミナーやイベントで健康に暮らすための食事法を伝える小田さん。巷によくある「これは身体に悪いからダメ」と排除するやり方ではなく、質の良い物に変えていくスタイルなのでストレスを溜めずにゆっくり改善します。「身体は選んだ食べ物で出来ている。キレイは後からついてくる」と自信を持っています。

●世の中の病気を減らす●

「これ以上病気の人を増やしたくないし、家庭で出来る手当で法で健康を手に入れてもらいたい」というのが小田さんの願い。「手当で法(※1)を知っていれば、悪化せず、病院に行かなくても済むかもしれない。結局、病気になる人が少なくなれば税金の無駄も無くなる」と決意に満ちた笑顔を見せてくれました。

※1 マクロビオティックの自然療法(内側と外側からアプローチする、昔から伝わる先人の知恵)。

●品揃えとオーナーの魅力●

三重県名張市の桔梗(きぎょう)が丘駅から徒歩5分の「スウィーツ・セラピー」。入店してすぐに目に飛び込むのは物販の豊富な品揃え。オーガニック食材や生活用品が所狭しと並べられ、健康や環境を気づかう人にとっては嬉しい品々が揃います。お店を開いたきっかけを伺ってみました。小田さんが開催していた健康セミ

●お客様の声が嬉しい●

ナリが毎回定員オーバーになり、これでは店をしないと追いつかないと決意。お店の場所は直感で「ここだ!」と選んだそうです。引越など名張を離れたお客様から「スウィーツ・セラピーを超える店に出会ったことがない」と幾人の方にもお電話をいただくそうです。私も取材時にランチを注文。どれをとっても一つ一



ご主人の出身地、奈良県御杖村（みつえむら）にて
「スイーツセラピー祭り」も開催

「色々な目がある」という事
をつくづく実感したそ
う。その日に作ったも
のはその日に食べる主
義なので、余った時は
本当に辛い思いをした

お店を経営するときはま
な事があります。常にお客
様がいらつしやる訳ではな
く「色々な目がある」という事

●大変だったこと●

お店を始めて2年目で女優のご
とく切り替える技を修得。それだ
けでなく「手間暇かけて『自分が
作ったものは絶対に美味しい』と
の自信。そう思えなければ人にお
出しできない」これがスイーツ・
セラピーの安定した味と常連さん
がいる秘訣ですね。

美味しさの秘訣を探るべく、料
理のコツを伺うと「食事は絶対に
平安な心で作らないとダメ。食材
にも『美味しくなあれ』って話し
かけながら優しく扱うの」小田さ
んはどんなに嫌な事があっても厨
房に入ると「無」になるそうです。
お店を始めて2年目で女優のご

●「美味しくなあれ」●

つ味付けが違います。なんて丁寧
な食事なのだろうと感動☆



マクロビプレートランチ1000円（テイクアウトあり）



自慢のオーガニック天然酵母パン



梅醤番茶やたんぽぽ珈琲もあり



オーガニックコスメ

ベジーなレストラン紹介 スイーツ・セラピー

<http://makuro.jimdo.com>
☎0595-41-2626
三重県名張市桔梗が丘 2-4-27

●大豆はキレイの味方●

「大豆は本当に捨てる所がない。」

けれど、スタッフやお客様に支え
られて強くなれたそうです。また、
小田さんはお客様一人一人を気に
かけ、「最近お顔を見せないなあ
〜」と思うと気になって連絡を取
るそうです。そんな自然体で「愛
」にあふれた小田さんがいるからこ
そのお店なのですね♪

豆腐の苺ムースや大豆ミートも人
気！大豆の煮汁で顔を洗うとお肌
がとてキレイになるの」
スイーツ・セラピーには健康
と同時に「キレイ」も大切にして
います。〃オーガニックの※ハー
ブレメディ〃を使用したエステ
コーナーもあります。本当にこ
こでなんでも揃ってしまいます
（笑）

※天然ハーブを処方した「皮膚再生療法」

**大豆、凝固剤、消泡剤、
ベストな商品を安定供給。**

<http://www.kgst.co.jp>

兼松ソイテック株式会社

本社 / 大阪市中央区淡路町 3-1-9
TEL: 06-6205-3366
東京支社 / 東京都千代田区岩本町 3-8-15
TEL: 03-5823-0585

<協会事務局>
〒531-0071
大阪市北区中津
2-8-B-101
☎06-6372-3775
<http://www.jpvs.org>

**NPO法人日本ベジタリアン協会
鷺野 季代子（評議員）**

※4月号の「鷺尾」さんは誤表記でした。お詫び申し上げます。