



Nihombashi

報道関係者各位

2019年5月23日  
医療法人社団 大地の会

**KRD Nihombashi × キッチンわたりがらす**  
**“Naturally Living～健康なカラダで豊かな人生を過ごす”**  
**～心と体が健やかになるための薬膳料理～**  
**2019年5月25日(土) <https://peatix.com/event/668509>**

人生100年時代に向けた、カラダの「その先」を読むための健診施設 KRD Nihombashi（中央区日本橋本町、院長 田中 岳史）は、キッチンわたりがらす（渋谷区恵比寿、主宰 村上秀貴）と心と体が健やかに梅雨を乗り切るための食事術を知るためのイベントを開催いたします。



春から夏へと移り変わる梅雨の季節。人の体は、冬の時期から溜まった老廃物を出して夏への準備をしていきます。本イベントでは、季節の移り変わり、それに寄り添う体の代謝に合わせた食事のコツについてお話しします。食材の力でカラダをデトックスして整えることで6月病も防いでくれます。参加者には、ビュッフェ形式で薬膳料理を楽しみながら、実際にカラダで感じてもらいます。

日時：5月25日(土)

開場：12:00（開始：12:30、終了：15:00）

定員：30名

料金：6,000円 ※飲食代・税込

<https://peatix.com/event/668509>

※お子さまの参加も歓迎！事前にお問合せください。（お子様のご参加の場合は3,000円となります）

※メディア関係者は入場無料。下記、広報事務局までお問い合わせください。

会場：KRD Nihombashi 東京都日本橋本町4-4-2 東山ビルディング1階

<https://goo.gl/maps/NoL1GqLotHB2>

季節の野菜を使いバランスが良い養生食で薬膳料理のメニューが並びます。当日提供される料理は、20品目以上！そして、薬膳スープに季節薬草茶。主役の野菜は、山菜とマメ科。5～6月は、山形月山から15種類くらいの山菜が届きます。山の恵みである山菜は滋養に富み、食べると体の機能を高め、さらに冬に溜めた老廃物を排出してくれます。月から夏にかけては、リレーをするように様々なマメ科の植物が採れます。グリーンピース、スナップえんどう、そら豆、モロコインゲン、枝豆と続きます。荒れた土壌でも育つ、とても生命力がある植物です。わかめ等の海藻や貝類、放牧しているストレスが少ない家畜のお肉、不足がちな骨や干し椎茸からのお出汁などをご用意いたします。

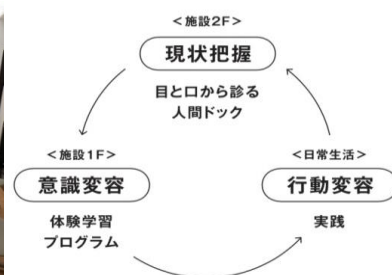
## ■キッチンわたりがらす

旅する料理人 村上秀貴主宰。建築学科卒業後、世界 20 カ国への旅に出る。2009 年出張料理人としてケータリングを主としたキッチンわたりがらすを南麻布の高架下で始める。毎月、素晴らしい食材探して、生産している人達を訪ねる旅を続けている。2012 年には恵比寿に店舗を移し、活動中。KRD Nihombashi の健診受診後のランチを監修、提供をする。

キッチンわたりがらす：<https://watarigarasu.jp/>



## ■KRD Nihombashi について



“KRD Nihombashi”は、人生 100 年時代を迎える今、健やかな人生を送り続けていくために、これまでになかった病気を見つける為の医療施設ではなく、自分の体を知り、いつまでも充実した生活を送るために「健康に投資する」健康施設です。詳細な健診結果を目にして自分のカラダと向き合うことから、健康への正しい知識と高い意識をもって、日々の生活習慣を改善していくためのサポートを用意。

1 階にある KRD Nihombashi Studio では、定期的に、健康リテラシー向上セミナー・イベントを行っており、カラダに関する正しい知識を提供し、健診後もベストコンディションの更新をサポートする場として提供。

さらに、一年に一回のカラダと真摯に向きあう時間を「快適さ」にこだわり家具、内装の設えもパーソナルな空間作りを意識。Wi-Fi と電源が完備されたワークスペースを設け、健診中でも仕事ができる環境を整えています。また、ブックディレクターによる健康の why と how にまつわる書籍を選書したライブラリーも設置。お持ち帰りしてもらった健診着・健診用バックセットは、健診後も活用してほしいとの思いでオリジナル製作。健診費用は、95,000 円（税抜）～。

ご予約は、公式 HP より受け付けております。（URL：<https://www.krd-nihombashi.com/>）