

会社でも、お家でも天地・礼心の食養生メニューを食べられるようになりました。

# テイクアウト | デリバリー

ご注文・ご予約について  
お電話にて承っております

092-752-5522

## ご注文受付時間

10:30～20:30

## 配 送 料

### 要お問い合わせ

配達をご希望の場合は別途費用が必要になります。料金は距離によって異なりますので、お問い合わせくださいませ。

### その 他 ご案内

お店の営業時間や混雑具合によっては、お持ち帰り・配達が行えない場合がございます。

何卒ご了承いただけますようよろしくお願ひします。

お料理は必ず当日中にお召し上がりください！

## ア クセス

薬膳天地・礼心（東方人康食養館）  
福岡市中央区今泉1丁目9-19  
BuLaLa 7F

東方薬膳学院  
天地・礼心養生文化館  
福岡市中央区警固1丁目6-56  
サウスガーデン6F

## 店舗営業時間

11:30～21:30  
休憩 15:00～17:30

## ご予約について

薬膳粥・お茶・お弁当  
以外は前日までの  
ご予約にて承ります。

### スクールのご案内

「東方薬膳学院」  
本格的に薬膳や養生について学べるスクール



### 通信販売のご案内

「養生生活」  
薬膳茶や薬効食材は通販でも購入いただけます



### SNSのご案内

「公式Instagram」  
随时、最新情報を発信しています



## 天地 礼 心



養生哲学の企業研修や講演活動も行っております。  
お気軽にお問い合わせくださいませ。

免疫力が試される時代  
あなたの健康を応援します。

# 薬膳天地・礼心

心身が潤い、笑顔になる(\*^-^\*)

## 食養生のご提案

地球の細胞を元氣にするプロジェクト



## テイクアウト | デリバリー GRAND MENU

薬膳天地・礼心 テイクアウト・デリバリー	みんな大好き 天地・礼心ギフト	大切な人へ健康をプレゼント 薬膳デザート・調味料	毎日でも嬉しい 薬膳お弁当シリーズ	会社で家族で楽々パーティ 薬膳料理オードブル	ちょこっと養生気分 薬膳常備菜シリーズ	心身を滋養 薬膳スープシリーズ	お腹ほっこりする 薬膳粥シリーズ	気軽に飲んで元気 薬膳茶シリーズ
-------------------------	--------------------	-----------------------------	----------------------	---------------------------	------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

# 天地・礼心の「思い」を「かたち」に ～命を養う天地の恵みシリーズ 養生商品～



薬膳茶  
シリーズ

気軽に飲んで元気

現代人に摂ってほしい薬効食材を  
天地・礼心の独自ブレンドで薬膳茶  
アイテムやホットドリンクにしました。  
お茶のお供として養生堅果もおすすめ！

## —薬膳茶入りマイボトルのおススメ—



その日の気分や体調次第で朝に薬膳茶  
入りのマイボトルを作り、一日かけて  
お飲みになることもおすすめです！



ティーバッグの薬膳ブレンド茶はマグカップ  
約3杯分(計500cc)のお茶ができます。  
一杯飲んだ後もお湯を足してお楽しみください。

### ブレンド茶

### 健胃茶 養肝茶 補陽茶

### その他 薬膳茶

美肌茶 柿の葉茶 紫蘇茶  
ビワ茶 ヨモギ茶 デトックス茶  
杜仲茶 桑の葉茶 どくだみ茶

### 玄氣の素

1杯 300円  
(カップでお渡し)  
1袋 3,000円  
(約20杯分)

### 養生堅果

1杯 250円  
(カップでお渡し)  
1袋 380円  
5袋入り 1,750円

※表示価格は全て税込です。

胃腸が気になる・  
ストレスケアしたい方は

### けんいちゃ 健胃茶

紫蘇、山楂子、そばの実、陳皮でブレンドした健胃茶は、香りが豊かで、気の流れをスムーズにし、水分代謝や消化を促進します。食べ過ぎて身体が重い、ストレスで気が重い、疲れで頭も重い、そんな方におススメです。

※そばアレルギーの方は要注意！

パソコンやスマホ  
をよく見る方は

### ようかんちや 養肝茶

養肝茶にブレンドしたのは菊花、山楂子、くこの実、決明子。これらの薬効食材は肝に働きかけ、解毒、明目効果があるとされています。普段パソコンやスマホで目を酷使する方に是非飲んでいただきたいお茶です。ちょっと飲みすぎた時、イライラを感じる時もおススメです。

身体の冷えが  
気になる方は

### ほようちや 補陽茶

身体の芯から温めてくれる薬効食材である乾姜、桂皮に紅茶をブレンドして作った補陽茶は、飲んすぐに温まっていくことを実感できるお茶です。免疫は身体が冷えると下がる傾向があるので、いつも温かく保つことはとても大事です。身体が冷えやすい方や血行が悪く肩がこりやすい方にもおススメです。

根本から元気を  
補いたい方は

### げんきのもと 玄氣の素

黒豆・黒ゴマ・黒糖など黒の食材を特殊加工し作った粉末膳。お湯に溶かすだけでホットドリンクとして美味しい戴けます。発芽玄米酵母を入れて、腸内環境の健康もめざしました。東洋医学では黒の食材は「腎」を補う効果があるとされています。腎は生殖、老化、寿命にかかる大切な臓器で私たちにとっては元気の貯金箱。腎が元気だと髪の毛が艶黒で、長生きします。普段の体力消耗が気になる方、いつまでも若く活躍したい方にはおススメです。

美味しい食べて、  
身体も心も喜んでくれる

### ようじょうけんか 養生堅果

竜眼肉、桑の実、胡桃、クコの実、アーモンド、カシューナッツ、南瓜の種、金柑の組み合わせで作った養生堅果。五臓(肝・心・脾・肺・腎)に全部働きかけ、身体が喜ぶおやつに！抗酸化作用がある竹塩と腸内環境をよくする発芽玄米酵母もブレンドして、より健康的に作りました。毎日頑張ってくれている五臓にご褒美を！心身とも充実したい方におススメ！





お腹ほっとする  
薬膳粥  
シリーズ

中国では2500年前、お粥は薬として使されていました。お粥のとろみはこめ油と言い、高麗人参に勝る滋養効果があるとされています。消化がとてもよく代謝を上げて、虚弱な身体を補い、気力を増す作用があります。  
※禁忌：糖尿病がある場合はお控えください。

セット商品：薬膳常備菜3種がつきます。

単品700円

セット1,000円

※表示価格は全て税込です。

### 南瓜よくいにん粥

胃にやさしく、水分代謝を促し、排毒、美肌効果があります。

### 生姜葱粥

胃腸を温め、代謝をあげます。発汗作用があるので、風邪の初期などにおすすめ！

### 山芋粥

消化促進、補腎、滋養強壮作用があります。

### 百合根・蓮の実粥

肺を潤し、精神を穏やかにします。

### 大根粥

消化を促進し、気の巡りを助けます。

### 緑豆粥

余分な熱を下し、浮腫改善、解毒作用があります。薬をよく飲む方にはおすすめ！

### 小豆粥

水分代謝を助け、解毒作用があります。

### 黒ごま胡桃粥

脳の働きをよくし、補腎効果があります。

### 松の実粥

お通じをよくし、肌を若く保ちます。

単品1,000円 セット1,300円

### アワビ粥

肝機能を助け、滋養強壮作用があります。

単品2,000円 セット2,300円

※その他、季節お粥もありますので、お問合せくださいませ。

要前日予約

セット商品には  
薬膳常備菜が  
3点つきます。



心身を滋養  
薬膳スープ

要予約

セット商品：薬膳常備菜2種+ごはん

※その他、季節のスープもありますので、お問合せくださいませ。

※表示価格は全て税込です。

### 鶏肉と高麗人参の薬膳スープ

気を補い免疫を高め、体力を強化します。

単品900円 セット1,200円

### 牛テールと山芋の薬膳スープ

身体の根本から元気を補い、疲労回復、滋養強壮効果が期待できます。

単品1,300円 セット1,650円

### 豚スペアリブと蓮根の薬膳スープ

身体を潤しながら、穏やかに体力を補います。夏にお勧めの薬膳スープ！

単品1,200円 セット1,550円

### 合鴨と冬虫夏草の薬膳スープ

肺のエネルギーを補い、身体を奥から潤します。秋にお勧めの薬膳スープ！

単品1,300円 セット1,650円

### 天地・礼心特製酸ラータン

ピリ辛と酸味の絶妙なバランスで食欲も気の巡りも促進！くせになる味。

単品900円 セット1,250円

### きのこ祭り！きのこ10種類スープ

腸内環境をよくしてくれるキノコ類で、たまには身体の大掃除もいいですね。

単品900円 セット1,250円

### 食材が調味料10種類野菜のベジタリアンスープ

塩以外の調味料は一切いらず、季節の野菜10種類で作った重ね煮スープ。

単品900円 セット1,250円

### 天照の鳥骨鶏スープ

烏骨鶏は古来中国では万病に効く薬用鶏として珍重されてきました。疲労回復・滋養強壮にどうぞ。

単品1,300円 セット1,650円

セット商品には常備菜とご飯がつきます。





## 薬膳常備菜

要予約  
ちよこっと養生気分

常備菜はいつもそばに置いてちょこっと食べたい料理。  
薬膳の目的を加えて日々食養生！  
すぐそばであなたの食養生を応援したい。  
そんな気持ちで作りました。

単品300円

単品500円

単品800円

### 千切りキャベツと陳皮和え

キャベツと陳皮には、健胃・化湿作用があります。胃腸虚弱の方に！

### 人参と竜眼の爽やか和え

補血・精神安定・健脾作用があります。貧血・ストレスが多い方に！

### 落花生の黒酢づけ

肺を潤し、胃腸を丈夫にする効果があります。栄養不良の方に！

### 天地礼心特製ザーサイ

おつまみやご飯・お粥のおともに！消化促進も期待できます。

### たまねぎの黒酢ピクルス

玉ねぎの活血・化痰作用で、身体を浄化！血栓予防におすすめ！

### じやがいもと紫蘇のシャキシャキサラダ

気通りをよくし、胃腸の働きを助けます。胃炎などが気になる方に！

### 黒豆の八角醤油煮

黒豆は補血・補腎・解毒・利水作用があります。腰痛・若白髪の方におすすめ。

### 小魚と松の実のXO醤

脳の働きを助け、骨を丈夫にします。骨を強くしたい方に！

### たっぷり夏草花(冬虫夏草)和え

肺をきれいにし、腎を強くし、免疫を高めてくれます。体力をつけたい方に！



## 薬膳お弁当

毎日でも嬉しい。  
薬膳お弁当シリーズ

定番の中華料理に薬効食材を加え、よりパワーアップして健康に役立てられるように作りました。  
定番の中華も体調に合わせて選べば薬膳です。  
身体が冷えやすい方はエビチリ、身体に潤い不足の方は酢豚を選ぶことで目的に合わせた自分の薬膳になります。

好みのメイン+ 薬膳常備菜2種 + ごはん

### 麻婆豆腐弁当 (クコの実入り)

唐辛子と山椒の発汗作用で  
ストレス発散に！

900円

### 黒酢酢豚弁当 (ナツメ入り)

潤いが欲しい・疲労回復に！

1,000円

### エビチリ弁当 (酒釀入り)

身体が冷えやすい方に  
おすすめ！

1,000円

### 鶏の唐揚げ弁当 (陳皮入り)

定番の唐揚げに陳皮を加え、  
消化促進！

950円

### 青椒肉絲弁当 (冬虫夏草入り)

体力も、免疫力もアップ！

1,000円

### 季節の野菜炒め弁当

季節の野菜でそのときの  
大地のエネルギーを身体に！

1,000円

### 卵とトマトの黒木耳炒め弁当

胃に優しく、貧血の方にも  
おすすめ！

900円

### チャーハン単品

- ・養生チャーハン
- ・レタスXOチャーハン
- ・回鍋肉みそチャーハン

950円



ごはんは  
変更可能！

●お粥に変更する場合は +100円

※お粥はお粥メニューからお選びください。  
(松の実とアワビ粥は対象外)

●チャーハンに変更する場合は +500円

※チャーハンは左記単品からお選びください。

※表示価格は全て税込です。

※表示価格は全て税込です。

## その他アラカルト・季節メニューなど

薬膳 天地・礼心では、その他アラカルトメニューも多数あります。季節に合わせた食養生メニューもあります。ホームページにてご案内させていただいておりますので是非ご確認くださいませ。

薬膳 天地・礼心 HPはこちら  
<https://www.shokuyokan.com/tenchi-reishin/>

季節限定  
メニューは  
こちらから  
チェック!



## 体质チェック表

A~Fまで順にご自身の体质をチェックしていただき、自分にあわせた薬膳を選びましょう！



- イライラして怒りっぽい
- 呼吸が浅く、過呼吸ぎみ
- 片頭痛がよく起こる
- 喉にものが詰まった感じがする
- 寝付きが悪く、昼間眠い
- 気力がない
- 肩がよく凝る

チェック数  
個

Aにチェックが多い方

気の流れが滞っている「気滞」タイプです。

おすすめ  
の食材

ハーブや陳皮など香りが良いものなど  
気を巡らせてくれる食材です。



- 疲れやすい
- 風邪をひきやすく、長引く
- 食欲がなく胃がもたれやすい
- 軟便や下痢をしやすい
- 体全体が冷える
- 食後だるくなる
- めまいや立ちくらみがする
- いつも不安感がある

チェック数  
個

Bにチェックが多い方

気が不足している「気虚」タイプです。

おすすめ  
の食材

山芋、じやがいもの芋類と穀物類など  
気の不足を補ってくれる食材です。  
お粥などは消化に負担なく気を補ってくれます。



- 月経時の下腹部痛がひどく、  
月経の量が多い
- 脚などの毛細血管が赤く目立つ
- 肩こりや頭痛がある
- 顔や背中、胸に赤いニキビができやすい
- 目の下にクマができやすい
- 日焼けをすると赤黒くなる
- 赤ら顔で、脂性肌
- シミ、ソバカスができやすい
- 便が黒い

チェック数  
個

Cにチェックが多い方

血の流れが滞っている「瘀血」タイプです。

おすすめ  
の食材

玉ねぎ、青梗菜、黒木耳、グレープフルーツ、山楂子など  
活血化瘀効果がある食材です。



- 顔色がわるく、艶がない
- 下痢をしやすい
- 心臓がドキドキする
- しみ、ソバカスができやすい
- 手足がしびれる
- 爪が薄く、割れやすい
- 毛髪が細く、抜け毛や白髪が多い
- 目が疲れやすい

チェック数  
個

Dにチェックが多い方

血が不足している「血虚」タイプです。

おすすめ  
の食材

竜眼肉、黒豆、金針菜、桑の実、イカ、小松菜、牛肉、  
落花生など、補血効果がある食材です。



- むくみがある
- 便が粘る
- 口の中が粘る
- 朝起きると枕の後がつく
- 腹部がボチャボチャと音がする
- めまいがする
- 頭が重い
- 胃もたれ

チェック数  
個

Eにチェックが多い方

水の流れが滞っている「痰湿」タイプです。

おすすめ  
の食材

さやいんげん、冬瓜、里芋、よくいん、  
小豆、緑豆など化痰利水効果がある食材です。



- ホットフラッシュが起こる
- 手足の火照り
- 口の中が乾燥
- 寝汗をよくかく
- イライラしやすい
- 不眠
- 肌が乾燥している

チェック数  
個

Fにチェックが多い方

潤いが不足している「陰虚」タイプです。

おすすめ  
の食材

梨、ぶどう、山芋、百合根、オクラなど  
補陰効果がある食材です。



要予約

## オードブル・デザート・調味料・その他



お客様の要望や体調に合わせて、アラカルトメニュー  
薬膳のオードブルやデザート・調味料などをご提案させていただきます。  
お誕生日や結婚記念日等などの家族のイベント事にも是非ご利用ください。  
喜んでいただける特別メニューも一緒に考えてお作りできます。  
ささやかながら、お祝いのプレゼントもご用意させていただきます。

家族で、会社で  
パーティをしたいときにオススメ！

### 薬膳オードブル

ご予算に合わせて薬膳オードブルを承ります。  
身体を症状などお伺いした上で、ご提案も可能です。 6,000円～10,000円

子供から大人までみんな大好き！  
食後のお口直しにも。

### 薬膳デザート

竜眼亀ゼリー入り 杏仁豆腐	400円	白木耳と季節 フルーツ	400円	黒ゴマたっぷり ごま団子	400円
------------------	------	----------------	------	-----------------	------

大人気の3種類！  
さらに味わいが広がります。

美味しい辛み 薬膳ラー油	300円	くせになる 山椒ソース	300円	マジカルスパイス 香味麻辣味	630円
-----------------	------	----------------	------	-------------------	------

家族で体力をつけたい方におすすめ！ その他薬膳料理  
(事前に1週間前のご予約が必要です)

・丸ごと一羽自然地鶏の薬膳鍋 (鍋ごとお届けします。)	10,000円
・丸ごとすっぽん鍋 ※要1週間前予約 (鍋ごとお届けします。)	13,000円

そのほか単品、季節料理などもございます。  
詳しくはお電話でのお問合せ、または、  
ホームページをご覧ください。

※表示価格は全て税込です。



大切な人へ健康をプレゼント  
天地・礼心ギフト

大切な人へ健康をプレゼントしませんか？

天地・礼心ギフトは送る人の「思い」と作る人の「思い」  
を合わせて、大切な人へ元気と幸せをお届けします。  
メッセージカードも添えることができます。  
郵送も代行いたします。  
お中元やお歳暮にも是非ご利用くださいませ。

#### 薬膳茶の組み合わせ

- プチギフト 800円～
- ギフト 2,000円～
- 1個 3,000円
- 3個セット 8,000円
- 6個セット 12,500円

#### 玄氣の素



#### 薬膳茶と薬膳菓子の組み合わせ

- プチギフト 800円～
- ギフト 2,000円～5,000円



通販はこちら

#### 薬膳材料の組み合わせ

1,500円～

薬膳食材を自由に組み合わせてギフトに！

【テーマ 補血・安神 理氣・利水 潤肺・滋陰 活血・化瘀等】

商品の一覧は天地・礼心ホームページ物販サイトでご覧ください。



※表示価格は全て税込です。