<イベントレポート>　　2020 年 1 月 24 日（金）

リズム株式会社

自分らしく暮らしを楽しむヒントが見つけられる REISM のワークショップ

薬膳アドバイザー・星宏美さんに学ぶ「ゆる薬膳」ワークショップ開催！

日時：2020 年 1 月 19 日(日)16:00~20:00

リノベーション賃貸ブランド「REISM(リズム)」を運営するリズム株式会社(渋谷区、代表取締役社長 齋藤信勝、以下 REISM)は、自分らしく暮らしを楽しむヒントが見つけられるワークショップを定期的に開催しています。本レポートでは、1 月 19 日（日）に開催された「薬膳ワークショップ」の様子をお届けします。

ワークショップの会場となったのは、REISM が運営するオープンコミュニティ カフェ＆ダイニング「REISM STAND」。東京に暮らす人々が心身ともにほっとできるおふくろ料理を提供してきた REISM STAND では、 普段の食事から“手軽に”“ゆるく”薬膳を取り入れてほしいという考えから提供するメニューを「ゆる薬膳」と称し、すべてのメニューに薬膳知識を活用しています。今回のワークショップでは、REISM STAND のメニューを監修するホリスティックウェルネスアドバイザー・星宏美さんが講師となり、料理やお酒を楽しみながら「ゆる薬膳」について学ぶ、心も体もうれしいワークショップとなりました。

ウェルカムドリンクは参加者全員に配られた『いちじくのジンジャーハイボール』。胃腸の調子を整える効果のあるジンジャーと、咳を抑える効果のあるいちじくを使用しており、年末年始の食べ過ぎと乾燥に悩む 1 月の時期におすすめのドリンクです。“薬膳”と聞いて「いろんなものが入っていて薬っぽい」「苦い」「難しそう」と、様々なイメージを持っているという参加者に対し、星さんは「特別な食材を使っていなくても、旬の野菜や、季節特有の身体の変化に合わせた料理は立派な薬膳料理になるんです。」と、説明しました。「夏が旬のスイカやきゅうりは体を冷やす効果があるように、すべての食材は薬膳効果を持っています。現代は、ほとんどの食材を季節問わず手に入れることができてありがたいけれど、旬の食材は何なのか分からなくなってきているんですよね。難しく考えすぎず、身近な食材の旬や効果を少しでも覚えて、自分の体調や季節に合わせた食材をちょっとずつ取り入れてみる、という考え方が REISM STAND の『ゆる薬膳』の考え方です。」と、星さんが話すと参加者も納得している様子でした。

ワークショップの初めは、参加者全員で、今の自分の身体を知るために体質チェックを実施。「身体には、『気』『血』『水』のバランスが大切とされており、それが崩れると不調が起きやすいんです。そのバランスを踏まえ、中医学では 6 つの体質に分けています。」と、星さんが説明したのち、参加者は「朝が苦手」「のぼせやすい」「便秘気味」など、今の身体がどの体質に当てはまるかをチェック。その後星さんから、それぞれの体質・症状におすすめの食材や料理を、薬膳の考えを元にして「肝」「心」「脾」「肺」「腎」のカテゴリーに分類された REISM STAND のメニューを基に説明されました。

「身体に『気』が滞り、ストレスを貯めている人には苦みのあるものがおススメです。例えば子供のころ、コーヒーを嫌いだったけれど大人になったら好きになった、という方も多いですよね。子供はストレスが無いから苦いものを好まない、と考えられているんです。私の子供は小学生になった途端にピーマンが大好きになったのですが、学校で頑張っているんだな、と思っています。（笑）」と、星さんの具体例を挙げた分かりやすい話

に、参加者からは納得の声とともに笑いが起こりました。

「ゆる薬膳」について学んだあとは、薬膳の考えに基づくREISM STANDのメニューから食事を選んで自分だけのプレートを作り、お酒と食事を楽しむ懇親会を行いました。学んだばかりの薬膳知識を思い出しながら、楽しそうにプレートを選ぶ参加者の中には、できたプレートを星さんに見せながらアドバイスをもらう人も。「ついつい好き嫌いで選んでしまう。」という参加者に、「食べたい！と感じるものは身体が欲している食材でもあるので、好き嫌いも関係しているかもしれませんね。」と、星さんならでは目線でコメントしていました。

最後にREISM STANDの食事券をかけたチーム対抗の「薬膳クイズ」を実施すると会場は大盛り上がり。ワークショップの中で学んだ知識を活用し、復習も兼ねたゲームとなりました。その後は、参加者同士で、REISM STANDのメニューを囲みながら、連絡先を交換したり、共通のテーマで話し込んだりと、薬膳を通して新たなコミュニティを生むワークショップとなりました。

月に一回、様々なテーマで行うREISMのワークショップ。次回もお楽しみに！

◆REISM STAND　概要

所 在 地 ：〒150-0032 東京都渋谷区鶯谷町6-6 グリーンハイツ鶯谷2F
T　E　L　:03-6861-6670
アクセス：JR山手線『渋谷』駅 南改札 西口 徒歩7分
　　東急東横線『代官山』駅 北口 徒歩11分
営業時間：11:00-23:00（日・祝 19:00）
　　【テイクアウトドリンク】9：30～
　　【ランチ】11:00～15:00
　　【ティータイム】14:00～17:00
　　【ディナー】17:00～23:00（日・祝 19:00）

◆リズム株式会社について

会 社 名 ：リズム株式会社（代表取締役社長：齋藤 信勝）
資 本 金 ：1億円
所 在 地 ：〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町13-3
事業内容：国内外の不動産の売買、賃貸、管理及びその仲介並びに保有、運用
U　R　L：http://www.re-ism.jp/
2005年設立当時より手掛ける“中古不動産リノベーションを強みに、「住む人(入居者）」と「持つ人(投資家)」に対して、“LIFE PLAN”(豊かに暮らす)と“LIFE STYLE” (楽しく暮らす)の両軸から人生が豊かになるようなサービスを、不動産の枠を越えて提供します。当社が運営するリノベーション賃貸ブランド「REISM」では、コンセプトに基づいたデザインと素材にこだわった住環境だけでなく、ファッションやアート、インテリアを日々の生活に取り入れることで、自分なりのこだわりをインストールした自分らしい東京ライフを形づくることを提案しています。2020年1月現在、東京23区でテーマの異なる33個のリノベーションシリーズを展開し、手掛けた空間は613戸を突破しております。