

地元農家さんの
新鮮野菜を
たっぷりお届けします!!



こころもからだも喜ぶ
インナービューティーカフェ



SAKATA
FELICITA+

Fresh Juice & Inner Beauty Cafe



美も健康も全ては『腸』から。
腸から美しく、健康になれる“体に良い”にこだわった
カフェメニューを提供しています。
エステサロンが運営しているカフェだから
体質・肌改善はおまかせ!
あなたの大切なカラダを内側と外側から整えて
メンテナンスサポートします。

私たちは「皆様の健康寿命の延伸に貢献する」ことを使命とし
多くの方々へ美と健康をお届けできるお店を目指しております。

フェリチタとは「幸せ」という意味です。
ここを訪れる方、関わる全ての方が幸せになる空間に。

※当店のメニューは野菜ソムリエ監修



知って!ハッピー!

Vol.1

豆知識

お米パン

お米のもっちり感と甘みが広がる健康で優しい美味しさ

地元の農家さんが「無添加」自家栽培で、上質な「一等米」だけをまるごと使用した玄米パンは、お米ならではのモチモチ食感があり、玄米の香ばしさがお口いっぱいに広がります。豊富な食物繊維とバランスのとれた栄養素は健康を気遣う方にオススメ。小麦粉に比べて米粉は栄養素も豊富で、炭水化物のほかにもたんぱく質、脂肪、ビタミンなどを含んでいます。また、たんぱく質の栄養価の指標となるアミノ酸スコアの数値も小麦粉より上。米粉パンは栄養価の面でも良質な食品といえます。

ワイの体よりモチモチしてる。。

ダイエットやアレルギーでも注目されとるんか？



グルテンフリー

グルテンフリーで、心も身体も健康に!! ハッピーライフ!

ピザ生地やパン、パスタなどに含まれる『グルテン』が健康へ悪影響を及ぼすことがわかってきています。特にアトピーや喘息など目に見えてわかるものから、頭痛や腹痛、倦怠感、肌荒れなどのアレルギーとして自覚しにくい症状まで確認されています。また、腸内にも悪影響を及ぼし免疫の低下が懸念され様々な病気へのリスクを高めます。当店で使われているパスタはすべてグルテンフリーの食材で提供しています。

知らない事ばかりやなあ。。

なんでグルテンってやつは体に悪いのや？



フード+本日のサラダ+ドリンク+デザートセット

週替わりの
大変お得な
セットです。

各種大盛は
+150円

SET MENU

A
セット



わんぱくハッピーサンドセット

- わんぱくハッピーサンド：1,200円
 - 本日のサラダ：400円
 - コーヒー：450円
 - デザート：350円
- 合計2,400円

セット
価格 **1,680円** (税別)
(税込1,848円)

B
セット



ソイバーグ本格スパイスカレーセット

- ソイバーグ
 - 本格スパイスカレー：1,100円
 - 本日のサラダ：400円
 - コーヒー：450円
 - デザート：350円
- 合計2,300円

セット
価格 **1,580円** (税別)
(税込1,738円)

C
セット



ゴロゴロ野菜のポロネーゼセット

- ゴロゴロ野菜のポロネーゼ：1,100円
 - 本日のサラダ：400円
 - コーヒー：450円
 - デザート：350円
- 合計2,300円

セット
価格 **1,580円** (税別)
(税込1,738円)

D
セット



腸が喜ぶキノコと納豆の あったか十割そばセット

- 腸が喜ぶキノコと納豆の
あったか十割そば：1,000円
 - 本日のサラダ：400円
 - コーヒー：450円
 - デザート：350円
- 合計2,200円

セット
価格 **1,480円** (税別)
(税込1,628円)

Salad

こだわりポイント!

たくさんの生野菜が摂取できるように!



生野菜や果物から食物酵素を摂取すると、体内にある酵素の消費量が抑えられ、体内酵素を節約できるため代謝がアップします!

Coffee

こだわりポイント!

コーヒーマイスターが厳選した上質な一杯を!



フェリチタ+のコーヒーは、オーダーごとに挽きたてのコーヒー豆を使用しています。当店オリジナルブレンドの「華やかさ」をぜひお楽しみください。

Dessert

こだわりポイント!

グルテンフリーのスイーツ!



フェリチタ+の濃厚なガトーショコラは、グルテンフリーにこだわり、豆乳とアガベシロップで低GIなのでカラダに嬉しいスイーツです!

フード+本日のサラダ+ドリンク+デザートセット

SET MENU

交替わりの
大変お得な
セットです。

各種大盛は
+150円

E
セット



モチモチお米パンの フェリチタヴィーガンバーガーセット

- モチモチお米パンの
フェリチタヴィーガンバーガー:1,100円 合計2,300円
- 本日のサラダ:400円
- コーヒー:450円
- デザート:350円

セット
価格 **1,580円** (税別)
(税込1,738円)

F
セット



美人ガバオライスセット

- 美人ガバオライス:1,000円
- 本日のサラダ:400円 合計2,200円
- コーヒー:450円
- デザート:350円

セット
価格 **1,480円** (税別)
(税込1,628円)

G
セット



大葉が香るめんたい豆乳生パスタセット

- 大葉が香る
めんたい豆乳生パスタ:1,500円 合計2,700円
- 本日のサラダ:400円
- コーヒー:450円
- デザート:350円

セット
価格 **1,980円** (税別)
(税込2,178円)

H
セット



花椒辣油で食べる坦々麺セット

- 花椒辣油で食べる坦々麺:900円
- 本日のサラダ:400円 合計2,100円
- コーヒー:450円
- デザート:350円

セット
価格 **1,380円** (税別)
(税込1,518円)

Salad

こだわりポイント!

たくさんの生野菜が摂取できるように!



生野菜や果物から食物酵素を摂取すると、体内にある酵素の消費量が抑えられ、体内酵素を節約できるため代謝がアップします!

Coffee

こだわりポイント!

コーヒーマイスターが厳選した上質な一杯を!



フェリチタ+のコーヒーは、オーダーごとに挽きたてのコーヒー豆を使用しています。当店オリジナルブレンドの「華やかさ」をぜひお楽しみください。

Dessert

こだわりポイント!

グルテンフリーのスイーツ!



フェリチタ+の濃厚なガトーショコラは、グルテンフリーにこだわり、豆乳とアガベシロップで低GIなのでカラダに嬉しいスイーツです!

FOOD MENU

SAKATA
FELICITA⁺
Fresh Juice & Inner Beauty Cafe



わんぱくハッピーサンド

カラフルで元気な野菜とスモークサーモンをもちもち米粉パンでサンドしました。

1,200円(税別)
(税込1,320円)



ゴロゴロ野菜のボロネーゼ

旬の野菜とお魚で作った体に優しい旨味たっぷりのボロネーゼです。

1,100円(税別)
(税込1,210円)



ソイバーグ 本格スパイスカレー

オムニミートの自家製ハンバーグと、自家製のスパイスカレーで腸活しませんか。

1,100円(税別)
(税込1,210円)



腸が喜ぶキノコと納豆のあったか十割そば

栄養素が高い数種類のキノコと発酵食品の王様の納豆に温玉をトッピング。便秘解消・美肌効果・免疫力アップなど美容と健康に◎

1,000円(税別)
(税込1,100円)



美人ガパオライス

肌にも腸にも嬉しいナンブラー香るバジルとオムニミートの炒めごはんです。

1,000円(税別)
(税込1,100円)



モチモチお米パンのフェリチタヴィーガンバーガー

オムニミートの自家製パテで食べる、もちもち米粉パンのアボガドバーガーです。

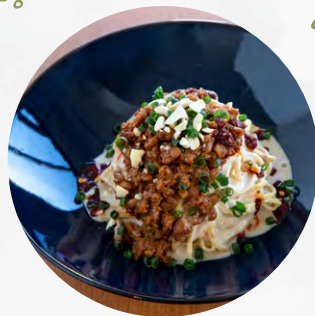
1,100円(税別)
(税込1,210円)



大葉が香るめんたい豆乳生パスタ

豆乳で仕上げた明太クリームパスタにしらすとイクラをトッピングしました。

1,500円(税別)
(税込1,650円)



花椒辣油で食べる坦々麺

グルテンフリーのラーメンをオムニミートの肉味噌と濃厚ごまだれで仕上げました。

900円(税別)
(税込990円)

わくわくお子様カレー

スパイスを楽しむ辛さを抑えたお子様スパイスカレーです。

400円(税別)
(税込440円)



お出汁でほっこり玄米鮭茶漬け

優しい出汁で食べる焼鮭と玄米のお茶漬けをどうぞ。

680円(税別)
(税込748円)



トッピングも
できます



いくら
200円(税別)
(税込220円)



しらす
100円(税別)
(税込110円)

Desert & Salad

SAKATA
FELICITA⁺
Fresh Juice & Inner Beauty Cafe



フェリチタ ヴィーガンパフェ

ヴィーガン仕立てのヨーグルトホイップと、
季節のフルーツを盛り込みました。

1,000円(税別)
(税込1,100円)

※lunchなど混み合っている時間帯は
お休みさせていただきます



王様の パンナコッタ

ただじゃ豆を使用した、濃厚な風味の
ヴィーガンパンナコッタです。

500円(税別)
(税込550円)



魔法の ティラミス

香り高い自家製エスプレッソと
豆乳クリームのヴィーガンティラミスです。

500円(税別)
(税込550円)



フェリチタ ガトーショコラ

こだわりの豆乳と低GIで
罪悪感なし!濃厚ショコラが
クセになる。

600円(税別)
(税込660円)



フェリチタサラダ

季節で変わる旬野菜たっぷりの
サラダです。

680円(税別)
(税込748円)



カラフル ハピネスサラダ

たっぷりのカラフル野菜で
心も身体もハピネス。

880円(税別)
(税込968円)



根菜と十五穀米サラダ

ビタミンやミネラル豊富な十五穀米と、
代謝アップ効果の根菜のサラダです。

980円(税別)
(税込1,078円)

Coffee

SAKATA
FELICITA⁺
Fresh Juice & Inner Beauty Cafe



ドリップコーヒー

美味しいと感じる温度帯の65~70度より
少し熱めに提供しています。
温度と共に変化する余韻をお楽しみください。

400円(税別)
(税込440円)



カフェラテ

エチオピア豆から抽出したエスプレッソと
豆乳で仕上げたカフェラテです。
なめらかな風味をお楽しみください。

500円(税別)
(税込550円)



アイスコーヒー

オリジナルブレンドの香り
とじこめたアイスコーヒーです。
飲んだ瞬間に広がる華やかさと
濃厚なコクをお楽しみください。

450円(税別)
(税込495円)



エスプレッソ コーヒー

エチオピア産のナッツの香りと
フルーティーさをダイレクトに味わえる
一杯をお楽しみください。

360円(税別)
(税込396円)



エスプレッソトニック

エスプレッソとソーダで仕上げた
リフレッシュドリンクです。
暑い日や気分を上げたい時にピッタリ!

450円(税別)
(税込495円)



カフェモカ

カフェラテにチョコレートソースを
トッピングしました。
コーヒーが苦手な人でもリピート
すること間違いなし!

500円(税別)
(税込550円)

コーヒーゼリー

当店自慢のコーヒーをゼリーにしてお届け!
濃厚なコクの余韻をいつでも味わえます。

450円(税別)
(税込495円)



知って!ハッピー!

Vol.2

豆知識

大豆ミート

**お肉よりも栄養価が高い!
しかも消化に負担をかけないから
代謝アップでダイエット効果も!**

大豆ミートは牛肉や豚肉などを一切使用しない植物性の食材で、代替肉として注目されています。大豆ミートにはコレステロールが含まれておらず動脈硬化や心筋梗塞のリスクを軽減させるだけでなく、食物繊維やイソフラボンを含んでいるため、整腸作用や肌の調子を整える効果が期待できます。その中でも当店で使用している『オムニミート』は大豆ミートの中でも栄養価が高く、食感と風味を忠実に再現した体にうれしい代替肉です。

おいおい、俺の立場が…(涙)

大豆ミート?
肉の代わりに
なるんか??



アガベシロップ

**砂糖に比べカロリーは脅威の75%!!
そして甘さはなんと、砂糖の1.3倍!!**

糖尿病などのリスクを下げるために注目されている低GI食品。当店で使用する甘味料『アガベシロップ』は一定基準をクリアした品質の高いブルーアガベの株を搾ったシロップです。オーガニックでヘルシーなため、一般的な甘味料に比べてGI値が低く血糖値上昇を抑制し、体への負担が少なく、砂糖の代替品として注目されています。
※フェリチタプラスでは有機JAS認定のアガベシロップのみを使用しています。

べろべろ~!!
甘い!!

シロップって
健康と
関係あるんか?



オーガニック

着色料・保存料・香料
一切不使用

砂糖の
1.3倍の甘さ

だから使用量25%オフで
カロリーカット

低GI
食品

砂糖の1/4
はちみつのはちみつ

世界の有機認証取得



日本

USA

EU

KOSHER

HALAL

豆知識

酵素

あなたの「その悩み」 代謝機能の低下=酵素不足が原因かも!?

『代謝』とは、栄養成分を吸収してエネルギーを産生し老廃物に変えること。そして、その不要な老廃物はしっかり対外へ『排出』されなければいけません。この生命活動そのものと言える『代謝』と『排出』には、『体内酵素』の働きが必要不可欠なんです。

酵素って生きる上で
こんなに大切やったんやな~

なんで生野菜を
最初に食べるのが
いいんやろ?



What's 酵素? その1

酵素は3種類に大別されます。

体内酵素

消化酵素

食物を栄養として吸収する消化の過程に欠かせない酵素

代謝酵素

吸収した栄養で「からだをつくる、動かす、修復する」といった働きで活躍する酵素

食物酵素

消化酵素を手助けする存在で、生の野菜や果物、魚、発酵食品などに多く含まれる酵素

Check!!

食物酵素はあくまで、摂取した食物の消化の手助けが仕事。消化以外のあらゆる生命活動に必要な「代謝酵素」を補うことはできません。

What's 酵素? その2

酵素の特性を知る

酵素の特性

POINT 1

代謝酵素は体外から補給が出来ない

POINT 2

加齢とともに体内酵素の生産力は低下していく

POINT 3

生活習慣や食生活で体内酵素の活性が低下する

POINT 4

酵素は熱に弱く50℃~70℃で変質する

現代人の偏った食生活や不健康な生活習慣、そしてストレスは、酵素を大量消費する傾向にあり、「慢性的な代謝機能の低下」が引き起こされると言われ、さまざまな疾病と症状を誘発する大きな原因と考えられています。

Check!!

不健康は、慢性的な代謝酵素不足が大きな要因のひとつ。外から食物酵素を稼いでこよう

だから体内酵素を節約する必要がある!



フェリチタプラスには酵素を節約できる食べ物がいっぱい♪

- 厳選した地元農家の新鮮野菜と果物を使用
- 食事の一番はじめに食べてほしいこだわりの「生野菜サラダ」
- 美味しく手軽に酵素が摂取できる「ナッツ」の量り売りがある!

《Felicita's Vision》

「人生をより豊かに」

- Quality Of Life -

『未病予防』『予防美容』という言葉を知っていますか？
これまでここ日本では、長寿世界一位という認識が広まっていますが、
残念ながら健康的に長寿を迎えているとは言い難く
「不健康長寿国」といっても過言ではない状況です。
大量生産・大量消費による生活習慣の変動が進み、
便利がゆえにストレスが増え、食品による不純物の摂取など、
ただ生きているだけで身体に良くないことが多く、
イキイキとした生活を送ることが困難になっています。

これからは意識的に健康をつくる視点を持つことが大切な時代。
私たちが新たに発信していくのは、普段のライフスタイルを見直し、
カラダとココロにとって「良くないもの」を「良いもの」へ置き換え、
カラダの内側と外側から整えることで

いつまでもイキイキと自分らしく生きたい
美しく健康でありたい

このふたつを叶え、あなたの人生をより豊かにする。
これこそがクオリティ・オブ・ライフの実現と考えます。

“私たちのカラダは
普段食べているもので出来ている”

フェリチタプラスでは、
「いつまでも美しく健康に、イキイキと生活できるカラダづくり」を、
インナービューティーカフェが発信する
「心と身体のセルフケアによる生活習慣」を通じて、
自分のカラダの機能を高め、
自らのチカラで美しく健康でいられる土台づくりを提供します。
忙しい毎日でも頑張るあなたに「いつまでも」寄り添い
サポートしていくことが私たちの使命です。



FELICITA+ 酒田店

オーナー

若村 峰沙

- 野菜ソムリエ
- 公認ファスティングカウンセラー
- 公認妊活マイスター

いつまでも生き生きと自分らしくありたい

SAKATA FELICITA⁺

Fresh Juice & Inner Beauty Cafe

美腸活!「カラダに良いもの」を追求したインナービューティーカフェ。

添加物を極力使用せず、低糖質・グルテンフリーにこだわりながらも

「美味しい!」のがフェリチタプラスのご提案する食事です。

腸活は健康美容の源。ファスティングをはじめとした体質改善についても、

プロの専門カウンセラーがサポートいたします。

— Smoothie & Coffee —

10:00~20:00

— Lunch —

11:00~15:00 (LO14:00)

— Dinner —

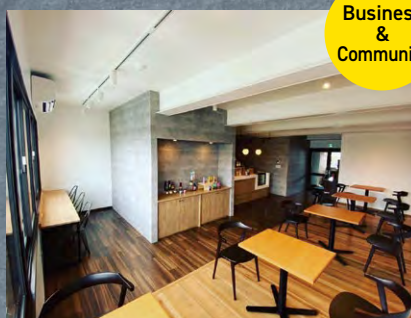
18:00~23:30 (LO22:30)

Food



低糖質・グルテンフリー・ヴィーガン
などカラダが喜ぶフードをご提供。

Business
&
Community



Wi-Fi完備でお仕事のお打ち合わせは
もちろん、ヨガなどの趣味のスペースと
してもご利用できます。

Beauty



体の内側も外側もイキイキとさせ、
10年後も健康に美しく。