

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<sup>+</sup>**

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



フード+本日のサラダ+ドリンク+デザートセット

各種大盛 +150円

サラダ小盛り -100円

デザートなし -100円

# SET MENU

**A**  
セット



## 美人ガパオライスセット

- 美人ガパオライス: 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)

**B**  
セット



## ゴロゴロ野菜のボロネーゼセット

- ゴロゴロ野菜のボロネーゼ: 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)

**C**  
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)

**D**  
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: 1,150円
  - 本日のサラダ: 400円
  - コーヒー: 450円
  - デザート: 350円
- 合計2,350円

セット価格 **1,630円** (税別)  
(税込1,793円)

フード+本日のサラダ+ドリンク+デザートセット

# SET MENU

各種大盛 +150円

サラダ小盛り -100円

デザートなし -100円

## E

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

温玉  
トッピング  
+100円

- 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)

## F

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
  - 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)

## 「美味しくて、ヘルシー。」を実現した 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。

### 迷ったらコレ! 人気TOP3

**1** 美人  
ガバオライスセット

**2** 花椒辣油で食べる  
坦々麺セット

**3** ゴロゴロ野菜の  
ボロネーゼセット

スタッフにもお気軽にご相談ください!



### こだわりポイント!

Salad



#### 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



#### 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



#### 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



事前予約制

## 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。

1,450円(税別)  
(税込1,595円)

SAKATA  
**FELICITA<sup>+</sup>**  
Fresh Juice & Inner Beauty Cafe



## 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)



## 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)



温 冷

温玉  
トッピング  
+100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◎

温玉のトッピングは、追加料金+100円でご提供いたします。

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)



## 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。

1,150円(税別)  
(税込1,265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)



5個以上のテイクアウトは前日12時までのご注文

食事と一緒に

### 本日のサラダセット

食事と一緒に、新鮮な生野菜サラダをお得な価格で！体内酵素を節約できるため代謝がアップします！

上記価格 +400円(税込440円)



食後の一息に

### コーヒーセット

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。

上記価格 +450円(税込495円)



# Salad

SAKATA  
**FELICITA<sup>+</sup>**

Fresh Juice & Inner Beauty Cafe



## ソイミート×トマトサラダ

大豆ミートの中でも栄養価の高いオムニミートと美肌にいいトマト。和風ベースなドレッシングで仕上げました。

**1,000円(税別)**  
(税込1,100円)



## エビ×アボカドサラダ

人気のぶりぶりエビとアボカドに玉子を加え、お腹も大満足なごちそうサラダに仕上げました。

**1,000円(税別)**  
(税込1,100円)



## サーモン×アボカドサラダ

美肌・美容にうれしい最強コンビサーモン×アボカド。自家製ガーリッククルトンがかりもちないアクセントに。

**1,000円(税別)**  
(税込1,100円)



## 蒸し鶏×ブロッコリーサラダ

野菜の王様ブロッコリー×蒸し鶏&ゆで卵の組み合わせはたんぱく質×ビタミンのコラボ。栄養価が高いだけでなく代謝UP効果も。

**1,000円(税別)**  
(税込1,100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。

**1,000円(税別)**  
(税込1,100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。

**1,400円(税別)**  
(税込1,540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。

**1,350円(税別)**  
(税込1,485円)

一緒にいかがですか？



●ドレッシング  
**800円(税別) (税込880円)**



●ガーリックトースト [2本]  
**91円(税別) (税込100円)**

# Dessert Menu



フェリチタガトーショコラ



ヴィーガンチーズケーキ(プレーン)



**A セット** | 891<sup>税別</sup>円(税込980円)



魔法のティラミス



ヴィーガングルテンフリーマフィン  
(いちご or ブルーベリー or バナナ)



**B セット** | 773<sup>税別</sup>円(税込850円)

## Drink



ハーブティー



カフェインレスコーヒー



オーガニックコーヒー  
フェリチタオリジナルブレンド



ミルクスムージー

+300円で、クラシックスムージーも可能です

# おすすめスムージー

# Smoothie

野菜不足な  
あなたにはコレ!!

No.1

## ケールグリーン

栄養価が高いと話題のケールとほうれん草を使い、バナナ、キウイ、パイナップルをバランスよくミックス。トロピカルで飲みやすいベジースムージーです。ビタミンCが1日の83%、ビタミンK・B群も豊富で、美肌効果のほか免疫力UPや骨や歯を強くする効果も!!

### スピルリナ

スーパーフードの中でも特に健康効果が高いと言われるスピルリナ。30億年も前に地球に誕生した藻の一種。60種類もの栄養素をバランス良く豊富に含んでいるため、日頃の食事バランスを整えて健康的でいたいという方の自己管理にぴったり。スムージーに混ぜると色が濃い色に変化しますが、味には大きな影響はなく自然に取り入れることができます。



+ おすすめカスタム  
スピルリナパウダー  
60種類の栄養素!!

No.2

## アサイーバナナ

アンチエイジング&  
腸活に!!

アマゾンのスーパーフルーツで、ポリフェノール、鉄分、ビタミンB・E群、食物繊維、カルシウムなどたくさんの栄養素を豊富に含み奇跡のフルーツと呼ばれる「アサイー」は、アンチエイジングや貧血予防、生活習慣病予防にも効果的!バナナとのコンビでリッチな食感です。

### シナモン

甘くエキゾチックな香りが特徴的なシナモン。むくみが気になる時に。

### イチヂク

旧約聖書などにも登場する歴史ある果実。カリウム・カルシウムといったミネラルや食物繊維が多く、甘みとつぶ感がスムージーに加わります。



+ おすすめカスタム  
シナモン  
むくみに  
イチヂク  
デトックス

No.3

## トリプルベリー

美肌・免疫UPに!!

3種のベリーのハーモニー。甘さと酸味のバランスが絶妙で、さっぱりとした味わいが特徴です。美容にうれしいビタミンCが1日の75%と豊富!強い抗酸化作用により免疫力を高め、かぜや動脈硬化の予防にも。

### 有機カカオニブ

マヤの時代から伝わるスーパーフード。カカオを栽培して粗く砕いたもので、ポリフェノールたっぷり。ストレスフルな現代人の味方!カカオの上品で深い香ばしさとほろ苦の粒食感をプラス。



+ おすすめカスタム  
有機カカオニブ  
冷え性改善に!!

## Smoothie Menu

白砂糖・合成甘味料不使用  
着色料・保存料無添加

酒田店 全16種

余目店 全20種



## HOT SMOOTHIES™



**HOT おすすめ**  
アップルジンジャー  
ピリッと生姜の効いた刺激的な飲みごち

**HOT おすすめ**  
パンプキンキャロット  
不足しがちな緑黄色野菜を美味しく摂れる

Esthe Pro Labo®

## ファストプロウォーター グランプロ



ファスティングのサポートを目的に研究開発された「ファストプロウォーター グランプロ」。富士山麓のウォーター・プラントで特許技術を駆使した活水処理を行い、水本来のおいしさや溶存酸素を守る「非加熱無菌常温充填」を採用。

界面活性性・酵素活性・アクアポリン透過性において優れた分析値を有する「高付加価値水」として、毎日の飲料水としてはもちろんファスティングや、健康的なボディメイクを目指す方におすすめです。

270円(税別)  
292円(税込)

## 4種のオプションサプリメントでより効果的に!!

300円(税別)  
330円(税込)

### チャコールクレンズ CHARCOAL CLEANSE

活性炭パワーで  
内側からキレイに。

- 体の内側からキレイにしたい方
- 外食しがちな方
- 揚げ物や肉料理が好きな方
- 毎日がスッキリしない方



### トウクレンズ TOU CLEANSE

飲む“キレイ”ケア  
クリアな毎日へ。

- 年齢とともに不調を感じる
- 輝きとキレイを目指したい
- ハリのある毎日を目指したい
- 甘いものがやめられない



+

### ビタミンCプレミアム VITAMIN C PREMIUM

1包でキレイを育む、  
1つ上のインナービューティサプリ。

- 体の内側からキレイにしたい方
- 外食しがちな方
- 揚げ物や肉料理が好きな方
- 毎日がスッキリしない方



### ハーブザイム® 113 グランプロ オラックス

還元力が際立つ  
フィットケミカルエンザイム。

- ファスティング時の栄養補給に
- 年齢による美容や体が気になる
- ファスティングによる健康維持に
- 体環境が気になる



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。

ワい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麺類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?



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。

おいしい、  
俺の立場が...(涙)



大豆ミート?  
肉の代わりに  
なるんか??

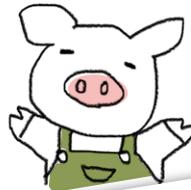


### アガベシロップ

**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

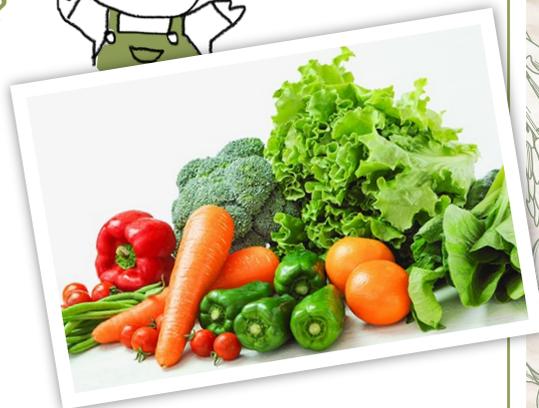
## 酵素

### 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出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

人間の体内には約3000~5000種類もの酵素があるとされており、体内でのほぼすべての生命活動に関わっています。

また、一生のうちに体内で生産される体内酵素の量は決まっているという学説もあるほど、その生産能力は加齢とともに低下していきます。

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

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!

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

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。

# 《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<sup>+</sup>

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。

Open

11:00~17:00



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。