

高知市

Natural Cafe Sasa's Lohas (ササズ ロハス)



LOHAS なランチと エコのきっかけをくれるカフェ

- 活動時期 → 通年(定休日:土・日曜、祝日)
- 活動場所 → 主に高知市
- 主な活動メンバー: 店舗スタッフ

【ホームページ】

<http://sasas-lohas.ciao.jp/>

(取り組み内容)

◆ロハスとは

LOHAS (Lifestyles of Health and Sustainability)
「環境と健康を優先的に考えた持続可能なライフスタイル」
ちょっと硬いイメージだが、Lohasな生き方の一番大切なことは「無理をしないこと。」

◆ササズロハスのこだわり

食材は、オーナーのLohasなこだわりで自らセレクトした産地直送の無農薬の玄米、生産者や産地のわかるお野菜、可能な限り安全・安心な食材、身体にやさしい植物性タンパク(大豆・小麦)などを使用。調味料も昔ながらの製法にこだわった天然醸造醤油や、天然塩、てんさい糖やキビ糖などを使い、ナチュラルでヘルシーな食事を提供している。もちろん化学調味料、保存料、着色料などは使用していない。

【美味しさのヒミツ】

素材の美味しさを引き出すのは愛情!
心を込めて、毎日手作りの食事をご提供。

◆お弁当のこだわり

- ・お弁当用の割り箸 → 『竹製品』
渡す際には「お箸どうしましょう?」と問いかけ。
- ・お弁当箱 → 『ワラやアシの入った紙製品』
お弁当箱を洗って持ってきて、これに入れてというお客さんもいる(紙だが2週間は使える(笑))
その他、雑貨やおママゴトの道具として使ってくれた例も。

◆Lohasグッズの販売・紹介

マイハシ、アロマ、本など、探してたもの・欲しかったものに出会っていただけるようなセレクトを心がけている。



ササズロハスの外観と店内



手作りがかわいいメニュー表



【お弁当】玄米おにぎりと
季節の野菜の日替わりBOX

◆ササズロハスのこだわりメニュー（一部）

お食事だけでなく、デザートやドリンクもこだわりの逸品！



玄米と野菜のカレー
（ミニサラダ付き）



玄米おにぎりと
季節の野菜のランチ



シフォンケーキセット
（フェアトレードオーガニックコーヒー）



ノンカフェイン
穀物コーヒー



トマト&豆乳ジュース

◆取り組みのポイント

- ・お客さまとのコミュニケーション。
エコや健康のことなど、自分が学んだこと、お客さまが知りたいことはしっかり伝えている。
（誰かに聴いて始めることが一番長く続くと感じている。人から人へはとても大切！）
- ・エコやロハスに取り組むにはお金のことも知る必要。
お客さまがいる以上、商売として成り立たせてしっかりお迎えしないとイケない。

◆エコに対する想い

誰かに頼るエコではなく、時間のある人は時間を使って、お金のある人はお金をだす、といった
できることを出し合ってみんなで社会に貢献し、結果それぞれの人が尊敬されるような
そんな社会の仕組みを作ってほしいと考えている。

◆今後の展望

まったくエコに関心の無い人に対して、どんなことができるかを提案していきたい。
エコはこうしなければいけない！ではなく、暮らしと密着した身近で楽しいものを。

■県民のみなさんへ一言

「自分と地球へ思いやり！」です。
自分を大切にしない人は他人も大切にできないと考えており、
それができると、自然と地球や社会のことも考えられるようになって感じています。
「おいしい・たのしい・うれしい・やさしい♪」をモットーに
無理をせず出来ることから、自分らしく続けていただきたいと思います。



オーナー 笹岡さん

（平成 21 年 10 月現在）