

食事・お菓子と健康

ー考えすぎれば「人間なんのために生きるのか？」という大問題に激突。なやみになやんで大岡川にドボン！これは困ります。

そこで私どもがお手伝い。貴方のお好みや体調をうかがいつつ食事、お菓子、そして飲み物を考案して提供し、また健康科学情報を提供しています。今年の5月に創業2年を迎えます。自家農園からの農薬不使用食材の提供、セミナーの開催も含めて、ひきつづき皆様の憩いと健康増進の場を提供できれば幸いです。

いま当店では、機能的チョコレートとクラッカーの改良に取り組んでいます。

・いままで1プレートだったアソートチョコレートのバラエティを増やして、それぞれ特長を生かした2プレートにしました。

特に女性に大切な、骨を丈夫にするカルシウム含有食材に重点を置いてきましたが、さらにマグネシウムの摂取にも配慮し、チョコレート、クラッカーの機能的素材の一つとして食品用サンゴ粉末を採用しました。また保存性と使いやすさを追求して、包装形態を改良しました。すでに販売を開始しておりますが、6月の横浜ハンドメイドマルシェに一挙出品します。

当店では人工甘味料、保存料、着色料を使用しておりません。開封後はお早めにお召し上がりください。電話・インターネットで注文できます。



機能的チョコ ビタミンC+
柑橘ピール、クコの実、イチジク
ッピング、ビタミンC 240mg/粒



機能的チョコ カルシウム+
ハトムギ、アーモンド、松の実トッ
ピング、キクラゲ入り カルシウム
65mg/粒

食事コーナー お食事 700円より

○薬膳かゆセット：好評のもち麦(大麦)粥セットに続いて、蕎麦の実と野菜たっぷりのお粥にソーキ(豚肋間軟骨)の味噌煮をトッピングした一碗をご用意しました。カルシウムを補い、栄養バランスで当店トップ。ともに1000円

○スープセットメニュー：自家農園の葉玉ねぎを使用したポタージュスープがいま旬です。手づくり薬膳パンと日替わり肉料理を一緒にどうぞ。1000円

○カレーライス：キーマカレー(ワカメ入り)とサモンカレー(椎茸入り)ともに黒米含むご飯をあわせ、食物繊維を豊富に栄養バランスに配慮したスパイスカレーで、引き続き好評をいただいています。700円より



ソバの実と軟骨ソーキの薬膳粥



バゲットスタイルのおやつパン
(チーズ、クルミ、ナツメ入り)

イベントコーナー

横浜ハンドメイドマルシェ2019

6月8(土)-9日(日)

新作・定番を携えて今年も出店！

日時 6月8日(土)-9日(日) 11:00~18:00
会場 パシフィコ横浜B・C・Dホール
入場 当日1000円、前売り800円 (5月より発売)
主催者 ヨコハマハンドメイドマルシェ実行委員会 /
CREATORS BANK

問い合わせ先 <https://handmade-marche.jp/contact/>

試食できます。どうぞお試しください。

機能的チョコレート ラインアップ：

すべてハイカカオ、ノンシュガー、イノシトール含む天然型甘味料使用

プレーン(ビターorスイート) 900円/ケース(14枚)

アソート機能的チョコ・クッキー カルシウム+
750円/プレート(7粒)

アソート機能的チョコ ビタミンC+
650円/プレート(7粒)

フルスペッククラッカー ラインアップ：

4種類のクラッカーあわせて蛋白質、脂質、糖質、ビタミン類、カルシウムなど食事レベルのバランスを達成。カルシウム食材として、エビ系のものと食品サンゴ粉末系のものを作っています。サンゴ粉末のものはカルシウムのみならずマグネシウムも補充され、バランス上優れています。

どちらも 600円/パック

薬膳ケーキ ラインアップ：

龍眼肉・クルミ・柑橘皮(養血安神)

クコの実、イチジク、白ゴマ(養陰補血)

どちらも320円/カット

合わせて4カット以上お求めの場合 300円/カット

※ 今回薬膳パンの出品は予定しておりません。店舗で販売しておりますので、お問い合わせください。

ドリンクメニュー 350円より

レギュラー： コーヒー、ポット紅茶、ミルク紅茶など

漢方スタイルドリンク： 食品認可の漢方薬草を季節とお客様の体調にあわせて漢方スタイリストが個別に調合し、ホットドリンクとして差し上げております (調合品はお持ち帰りに応じます)

抹茶ミルク： 茶筌で点てた抹茶をミルクに盛りました(当店特製) 緑茶ポリフェノールが満載です。ホットもアイスもできます。

梅水： 自家農園で農薬不使用栽培した梅の熱水抽出エキスを冷え冷えの炭酸水で割ってご提供。この涼感是世界中でここだけ(当店特製) カレーライスとの相性抜群です。ティータイムには甘酒梅水ソーダもお奨めです。

セミナーコーナー

hascross 健康科学セミナー

第9節 「ストレスの健康科学」予告

日時: 1回目 2019年6月22日(土) 15:00-16:45(14.30開場)
 2回目 6月26日(水) 10:00~11:45(9:30開場)
 (1回目、2回目は同内容です。どちらか一方にお申し込みください)
 場所: hascross 蒔田店 横浜市南区共進町2-52 (鎌倉ハム石井商店前)
 申込先: TEL: 070-4414-7834 E-mail: hascross@docomo.ne.jp
 URL: <http://hascross.yokohama> 問い合わせページ

参加費: 学生さん 1000円
 一般参加 2500円
 (当セミナーへ再来の方 2000円)

飲み物、スナック付きです。参加費は当日いただきます。

対象: 学生さんから高齢者まで、広い年齢の方に理解いただけます
 申込み: 開催日3日前までに、お店に直接に、電話、郵便、あるいはインターネットURLの問い合わせページより、お名前と連絡の方法(電話番号、メールアドレス、または住所)を添えてお申し込み下さい。学生さんの場合は学校をお知らせください。おりかえしご連絡差し上げます。開催日に都合が付かないが受講希望の方は、その旨をお知らせください。日程を調整して繰返しセミナーを準備します。
 食事案内: セミナーの前後に食事を御希望の方は事前にお申し込みください。

課題 ストレスをめぐる心と体の攻防
現代健康科学はなにを見つけてきた?
 話題提供 松村外志張(理学博士) 佐々木博子(薬剤師)

hascross健康科学セミナーの目録

現在まで開催したセミナーは、その内容にさらに改定や補充を加えております。御希望あり次第、随時提供します(出講の相談にも応じます)

- 第1節 健康科学は宝の山ーでも落とし穴もありますー
- 第2節 糖尿病食、予防食とライフスタイル
- 第3節 食用油脂の健康科学
- 第4節 認知症の健康科学
- 第5節 睡眠の健康科学
- 第6節 人生100年時代にむけての健康科学
- 第7節 受験生を支える健康科学
- 第8節 現代健康科学の心得ー未来を切り開く鍵はどこにー



菜園だより 南房の春。小松菜の菜の花がまっ盛りです。チョット摘んでお店の前にかざりました。菜の花の左畝はニンニク、右畝はブロッコリー・芽キャベツです。カボチャの苗、もう植えました。野菜にとってよい一年となりますように。

営業時間: 12:00~18:00 但し18:00以降は当日12:00までに予約
 休業日: 木曜、日曜、祝祭日 夏期休暇、冬期休暇は別途記載
 時間外ならびに祝祭日のご利用は事前にご予約ください
 個別健康情報提供: 事前打合わせにより営業時間外に対応
 Health and Science Crossroad (hascross)
 Organized by Hiroko Sasaki & Toshi Matsumura
 Lunch and snack Seminar notice: on Internet
 Open: 12:00-18:00 pm Order-made foods: at request
 (-20:00 with a prior request)
 Close: on Thursday, Sunday & national holidays
 Location: 2-52 Kyoshin-cho, Minami-ku, Yokohama 232-0015 Japan (near Maita Stn. Blue Line Subway)
 Phone: 81-(0)70-4414-7834
 E-mail: hascross@docomo.ne.jp
 URL: <http://hascross.yokohama>

エッセイコーナー

健康科学の言葉 -- フレイル、サルコペニア、エピジェネティクス、リテラシー -- どう思います?

セミナー担当 松村 外志張

科学用語にカタカナ語が増え始めて久しい。私が大学教育を受けていた1960年代前半、生命科学は殆ど日本語で習ったと記憶する。酵素の名前などにはリゾチームであるとか、アミラーゼであるとかカタカナ語があったが、生命の概念に関わる言葉はほぼ完全に日本語で習った。しかし最近はそのでない。たとえばフレイル、サルコペニア、エピジェネティクス、あるいはリテラシーといった言葉は健康科学で不可欠な言葉だが、対応する日本語がないか、あるいは私にはなかなか思いあたらない。

このなりゆきは研究者にとっては便利とっていいだろう。対応する国際用語が簡単に思い出されるからである。しかし当店のよう、健康科学を話題として市民諸兄との交流を楽しむためにはまことに具合がわるい。義務教育でならった言葉や概念が市民の会話の骨組みとなっていることは当たり前であり、最近の義務教育のレベルは、我々の世代のそれにくらべれば遙かに高い。私が当時中学生であった1950年代にはDNAもRNAも、まだ言葉さえなかった。従って、我々の世代で分子遺伝学分野を話題にするには解説を用意しなければならないが、いまの若い方々は先刻ご承知である。

健康は専門家の云うとおりを守っていれば事足りる。そんな楽な時代は残念ながら去りつつあるような気がする。というのも、専門家は一般市民にはなじみのない言葉を話すようになってきてしまったからだ。

一方で分かってきたこと、それは市民の健康を支える一番の力は市民のリテラシーだ、ということだ。またカタカナ語だ。このセミナーでは、その「リテラシー」を、健康に関する知識のみならず、その限界も心得て自分で判断できる力であると考え、「心得」という言葉を当てた。世代を超えて家庭や社会が引き継いできたわが国独自の「心得」もある。カタカナ語とあわせてやはり日本語が役に立つ。そんな気持ちで前節のセミナーを構成した。お役に立てば幸いです。

祭日祝日休業のお知らせ

5月2日(木)から6日(月)まで休業いたします

5月7日(火)より通常営業いたします

よろしくお申し上げます

ヘルスアンドサイエンスクロスロード(hascross)蒔田店への道順案内

〒232-0015 横浜市南区 共進町2-52 (蒔田駅から徒歩4分)
 Tel. 070-4414-7834
 HP: <http://hascross.yokohama>

市営地下鉄蒔田駅が最短ですが、京急南太田駅からも大岡川を渡り15分ほどです。