



hascrossはおひとりおひとりに必要な食材を考えます 食事でも、おやつでも

宅送ならびに店頭販売品コーナー 健康指向ケーキ類

ラインナップを充実しております

当店では健康に留意したお菓子の製造を志しており、ハイカカオチョコレートをつぶり含んだチョコレートケーキを6月のハンドメイドマルシェで出品し、ご好評をいただきました。引き続き、お客様の多様な嗜好にそった健康指向のケーキのラインナップを用意し、9月開催の横コレ2019に出品いたします。hascross 蔭田店でも取り扱っておりますので、ぜひお試しください。電話・インターネットでのご注文にも対応いたします。

その他、定番のフルスペッククラッカーも製造販売しています。チョコレートは秋に再開します。

薬膳ケーキ (320円/ps)

最高品質の食薬を選んでふんだんに投入。龍眼の果肉(龍眼肉)を主材とするもの、クコを主材とするもの、ナツメを主材とするもの3種。砂糖、人工甘味料、添加剤、植物油脂不使用。

- 龍眼肉・クルミ・シークワワーサー皮
疲労が強く眠れない方に
- クコの実・イチジク・白ゴマ
肌の乾燥やくすみ気になる方に
- ナツメ・生姜・松の実
胃腸を整え、冷え性予防に



セミオーダーケーキ

特定の健康価値を念頭において設計したケーキ

- チョコレート: 血管をしなやかに、高血糖対応
 - 抹茶・柚子皮: ストレスに負けない心と体に
 - ブラックベリー・カボチャ: 眼精疲労の回復に
- 400円/カップ



オーダーメイドケーキ

お客様の健康状態をお伺いし、レシピを提案させていただいた上、個別に製造いたします。(一年3000円より)

店頭販売品コーナー

自信をもってお奨めします

うめ水 — 究極の健康飲料・調味料 —



自家梅園で農薬を用いずに栽培した白加賀梅を使用。抽出には塩、砂糖、酒のどれも使用せず、独自の熱水抽出技術により製造しております。炭酸水や牛乳で割って飲みものに、そのまま料理に。 原液(450ml) 2,000円

その他: 引続き薬膳パン・バゲットを店頭販売しております。

イベントコーナー

横浜女性起業家コレクション2019

今年も出店します!

出品: 薬剤師が作る体調別のセミオーダーケーキ
新作を販売します (左欄を参照ください)

販売: 即売およびご注文承り後日発送

日時: 9月5日(木)11時~19時

場所: 横浜新都市ビル(そごう横浜店)
9階 新都市ホール

入場料: 無料

景品: 会場にチラシを持ってきていただければ
抽選で景品を差し上げます
チラシはhascrossショップにお問い合わせください

詳細: チラシ、またはインターネット“横コレ2019”
でご覧下さい。



飲食コーナー

季節のうめ水飲料をどうぞ



- 炭酸水割り 今だけ 300円
- 焼酎炭酸水割り 400円
- 甘酒炭酸水割り 450円
- ブラックベリース・ミルク割り 500円

- その他: スープセットメニュー 1000円
- カレーセットメニュー 700円より
- 飲み物 350円より
- (食事と一緒に 50円引き)

セミナーコーナー

第8節 「現代健康科学の心得」第4回目予告

日時 2019年9月17日(火) 10:00~12:00 (9:30開場)

課題 未来を切り開く鍵をあなたの心に

話題提供 松村外志張(理学博士) 佐々木博子(薬剤師)

場所: hascross 蒔田店 横浜市南区共進町2-52

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。おりにかえしご連絡差

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: セミナー後に食事を御希望の方は事前にお申込みください。

第9節 「ストレスの健康科学」第3回目

日程調整中

課題 心の痛みを支える体の仕組みと食物の働きを追究

話題提供 松村外志張(理学博士) 佐々木博子(薬剤師)

開催日時

参加ご希望の方は御都合のつく日程・時間帯おしらせ下さい。調整させていただきます。

エッセイコーナー

ビタミンにつづく機能栄養素群がある？

松村 外志張

からだをつくり、働かせる主要な栄養素として、まず蛋白質(アミノ酸)、炭水化物、脂肪(脂肪酸)、ミネラル類が知られ、これらの主要栄養素を働かせるために必須な微量成分としてビタミンが発見されたことは皆様よく御存知のことと思います。人体をガソリンエンジンに例えれば、エネルギー源であるガソリンに対して、潤滑油のような働きをするものがビタミン、とよく言われますね。さらに近年、大腸の掃除役だといわれてきた食物繊維が、実は共生している微生物が生きるために必須の栄養素だ、ということがわかってきて、食物繊維の大切さがいま注目されているわけですね。

一方で、生薬やハーブ類には、効き目がある、といわれながらもその働く仕組みがなかなか分からず、あまり活用されてこなかった食物成分が多数あります。それら食物成分の中で代表的なものが、一括してポリフェノールと呼ばれている種類の物質です。従来、ポリフェノールの働きは抗酸化力にある。つまり体の中で、いち早く活性酸素と結びついて有害物質の生産を抑え、老化を防ぐ、と理解されてきました。たしかにそういった働きがあることは事実でしょう。しかしそれ以上に、ポリフェノール類の多くの中には、ホルモンと同様に生体の機能を調節する働きをするものがあることがハッキリしてきました。以前からホルモン様の働きをするものがあることは知られてはいましたが、むしろこちらの方に機能の重点があるのではないかと、ということです。なかにはストレスの調節に関わるものもあります。今後、ポリフェノールは抗酸化物質というよりも生体機能調節物質と考えられる日が来るのではないかと、というのが私の予想です。ストレスの健康科学セミナーにおいてもポリフェノールに注目した話題提供を加えています。

南房の自家農園より

いま南房総では、びわ、夏みかんなど初夏の果実が終わり、いちじくが出始めました。

農薬不使用の自家農園では、ブラックベリーの収穫が終わり、カボチャ、トマトなどが太陽をいっぱいあびています。

カボチャはスープに、ブラックベリーはチーズケーキやヨーグルトのトッピングに、皆様に愛用いただいております。

お盆休みが明け、夏祭りを終えると、農家の皆様は稲刈りに入ります。



個別健康科学情報提供のご相談に応じています

セミナーで取り上げる健康科学の話題は一般論で、個人個人が持っている課題にそのまま当てはまるはずありません。当初は身近な友人からの依頼に応じるだけでしたが、最近はお客様の依頼にも、力の及ぶ範囲で、情報提供しています。依頼があった場合には、個別的に調査し、報告書の形で回答しています。特に調査が必要な場合は有料としていますが、簡単な課題には無料で対応しています。個人情報の管理に厳重に注意を払っています。最近の例では、からだのあちこちが痛い、眠れない、といった症状があつてお薬を頂いている方からの依頼で、症状の原因として考えられること、頂いている薬の働き方と副作用の可能性、関連する栄養、といったことについて調査し、分かりやすく説明して差し上げる、などです。

夏期休業のお知らせ

8月13日(火) - 14日(水) 夏期休暇

定時休業とあわせて8月11日(日)より15日(木)まで

6日間の休業となります。よろしくお願い申し上げます

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)

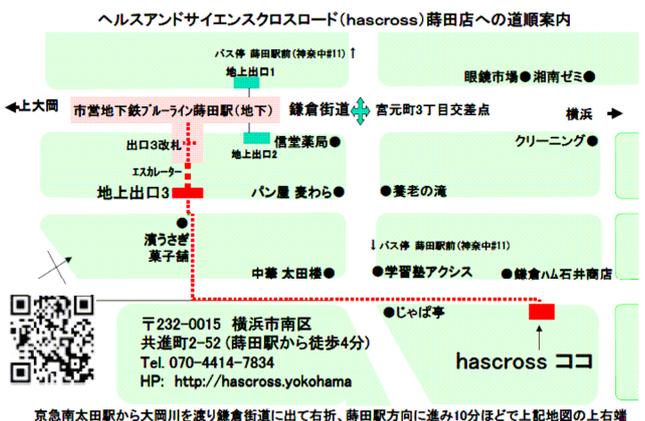
Close: on Thursday, Sunday & national holidays

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>



京急南太田駅から大岡川を渡り鎌倉街に出て右折、蒔田駅に進み10分ほどで上記地図の上右端