

今年中のご愛顧、厚く御礼申し上げます

新年もよろしくお願いたします

年末は12月25日(土)まで新年は1月6日(木)より営業します

お客様 客席のご利用は引き続き一度にお一人あるいは一グループ様のみとさせていただきます
お越しの際に電話等で空席を確認ください

入店時に体温測定、手のアルコール消毒をお願いしております

店頭販売ご利用の方は随時お入り下さい

営業時間 木、金、土の12~18時、時間外はご相談ください

従業員は コロナワクチン2回接種完了。マスク着用その他、体温測定、酸素飽和度随時測定

室内環境 空気清浄機使用、加湿、常時換気空調。HACCP衛生管理



	カロリー kcal	糖 質g	脂質 g	タンパ ク質g	カルシ ウム mg
--	--------------	---------	---------	------------	-----------------

標準値 ¹⁾	1300	68	102	21	195
-------------------	------	----	-----	----	-----

hascross	1000	31	76	41	496
----------	------	----	----	----	-----

hascross風巴斯克チーズケーキ
←1本 原料375gあたりの成分

お菓子の販売(店頭、ネット、お電話で)

詳細は裏面

美健菓子として「フルスペッククラッカー」に続いて「hascross風巴斯克チーズケーキ」が新登場です。同量の通常レシピと比較して糖質は半分以下に、タンパク質、カルシウムは2倍ちかく、それ以上に強化しました。おやつでもバランスよくがhascross風です。

飲食のご提供(店内)

健康に配慮したランチ、デザート、お客様の体調にあわせて調合する薬膳茶など

健康科学セミナー案内

第13節セミナー「健康を陰で支える人体組織(ヒトモノ)の世界」は当店ウェブサイトにてテキスト(日本文骨子版、詳細版、英文骨子版、詳細版)を公開しています。

QRコードからもご覧いただけます→

ヒトモノがどんな働きをしているかを知り、組織供給のピンチを救う手立てを考えます。ウェブ検討会の視聴を御希望の方は当店URL「お問合せ」にご連絡ください。日程が決まりしだいご案内いたします。無料です。



個別健康相談案内 佐々木(薬剤師)と松村(健康科学分野の理学博士)が対応し
ご自分あるいはお知り合いの方の健康、食事や生活習慣について科学的情報の提供に
応じています(初回無料)。必要あり次第調査資料を提供します(有料)

薬膳菓子・美健菓子

hascrossのスイーツはノンシュガー

米ぬか由来のイノシトールと天然甘味料使用

- 薬膳ケーキ 各種 1本 3,900円
1/2本 2,000円
- ガナッシュケーキ 1本 2,900円
1/2本 1,500円
- hascross風チーズケーキ 1本 2,500円

クリームだけでなくホエイプロテインと豆乳でタンパク質の補強を、クリームチーズだけでなくパルメザンチーズと全粉乳でカルシウムの補強をしました。見た目はバスク風、中身はhascross風の美健チーズケーキです。

○薬膳チョコレート

食薬mixチョコと柚子チョコの詰合せ

各3ピースずつ6ピース 1,300円

○プレーンチョコレート(8ピース) 1,300円

薬膳茶

季節のお奨め：棗・生姜・シナモン・烏龍茶

冷えた体を温めるお茶です

薬膳茶はブレンド内容、分量、ティーバックのご希望などご相談ください。すべてご予約です。

食薬は有機栽培品を中心に使用しています。

10日分 2,000円(税込) ティーバッグ +500円

同じ薬膳茶をご注文の場合は10%引き

ランチ・カフェ

ホタテカレー 1,000円

北海道のホタテを使用し、シイタケ、カシューナッツを加えてコクのあるスパイスカレーが仲間入りしました。



自家農園だより 南房はもう春です

一月半の早咲きで温暖化を乗り切る水仙、今満開です。イノシシを敬遠してサツマイモは作りませんが、芋を買っても焼き芋は欠かせません。

マスク不要で小春日和の一日、命の洗濯です。



エッセイコーナー

東京栄養サミット2021開催！貴方の宣言は？

12月7～8日、日本政府主催の栄養サミットが東京で開催されました。このサミットはロンドンオリンピック(2012年)のときに、当時の英国首相の提案で最初に開催され、以来開催国に引き継がれてきました。今回のサミットでは政府関係機関、企業や民間団体など、国内外から多数の参加がありました。私はごく一部の検討会をインターネットで視聴したのみでしたが、食料不足で子育てに苦勞している国がある一方、食料が足りながら子供の健康問題に苦しんでいる国など世界的な不均衡が指摘されていました。戦後の最貧から立ち上がって長寿国に成長したわが国の経験を生かして途上国を支援しようとする発表がある一方、肥満や少子化問題など、わが国で解決できていない問題を取り上げた発表もありました。

このサミットの特徴は、参加する団体ごとに今後の目標を宣言することです。岸田首相は日本国政府は次のこのサミットまでに3,000億円を栄養問題解決のために支援すると宣言しました。

オリンピックの年ごとに身回りの健康と栄養に気を配り、あらたに目標を宣言するのはいいことではありませんか。 hascrossは東京栄養サミット2021に宣言を登録した訳ではありませんが、この機会にお話しましょう。

hascrossでは漢方の考え方を生かし、個人々々の健康・体調に合わせたお菓子や食事メニューを創作してご提供してきました。このジャンルのお菓子を`薬膳菓子`と称してきました。一方で誰もが日常食べている人気のお菓子・スナックなのに、栄養成分のバランス、これでいいのかなあというもの、ありますよね。その美味しさや風味を損なわずに栄養バランスを整える試みをしてきました。この方向で創作したクラッカー(hascrossフルスペッククラッカー)はおかげさまで好評をいただいております。食べたいけれども油脂と砂糖が気になるチーズケーキ、その風味と美味しさをそなえながら栄養バランスに優れたチーズケーキを目指して、ようやくご提供にまでこぎ着けました。栄養バランスに優れた食品を食べ慣れてくると、身体が喜んでいる様子が分かるような気がするのは私どもだけでしょうか。 hascrossでは、このジャンルのお菓子を`美健菓子`と名付けて今後品数を充実させ、薬膳菓子との二本立てで提供できればと考えております。次のオリンピックの年までの進展を楽しみに、ここに方針を宣言させていただきます。 松村記

住所 〒232-0071 横浜市南区永田北 1-3-3-1

電話 070-4414-7834 <https://hascross.yokohama>

京急井土ヶ谷駅より 徒歩10分または

横浜市営バス79番199番、神奈中バス11番バス 5分

北永田バス停下車至近

保土ヶ谷駅東口より(途中坂あり徒歩は勧められません)

横浜市営バス212番 バス5分 北永田バス停下車

目印 環状1号線井土ヶ谷駅より保土ヶ谷方向徒歩8分左

永田交番角から遊園地道路に入って100m先右側



For English Users

Health and Science Crossroad (hascross) is a Café Shop where you can spend an easy time with light meals, drinks and cakes. If you have any concern about your health, we may be available to provide you with relevant scientific health information.

Hiroko Sasaki, Pharmacochemist & Toshi Matsumura, Ph. D
1-3-3-1 Nagata-kita, Minami-ku, Yokohama 232-0071

Phone: 81-(0)70-4414-7834

For further information: URL: <https://hascross.yokohama>