

春が近づいています ご健康で、思い出深い季節となりますように

客席のご利用は一度にお一人あるいは一グループ様とさせていただきます
お越しの際にお電話等で空席を確認ください

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、時間外も遠慮なくご相談ください

従業員は コロナワクチン2回接種済み マスク着用の他、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



ラベルの挿絵：佐々木博子

お菓子の販売（店頭、ホームページ「お問い合わせ」サイト、お電話で）

詳細は裏面

定番の薬膳チョコレートに限定でハッサクピールと無花果入りをご用意しました。詰合せや生チョコレートのガナッシュケーキなどバレンタインデーやホワイトデーにご利用ください。

飲食のご提供（店内）

自家農園野菜優先のランチ、ノンシュガーデザート、体調にあわせて調合する薬膳茶など

健康科学セミナーとウェブ検討会の案内

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）を無料公開しています。

QRコードからもご覧いただけます→

ヒトモノが大きく貢献する一方で、その供給を大きく海外に依存していることが問題となっています。問題を解決するために当店から発信した学術論文を専門家の先生方によって検討・評価するウェブ検討会は5月開催予定です。視聴を御希望の方は当店HP「お問い合わせ」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

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 ご配送いたします

hascrossのスイーツはすべてノンシュガー
米ぬか由来のイノシトールと天然甘味料使用

○チョコレートガナッシュケーキ 1本 2,900円
1/2本 1,500円

○薬膳チョコレート 一部ご紹介いたします

詰合せA 以下各1ピースずつ5ピース 1,100円

- ・食薬チョコ: オーガニックココの実、龍眼、煎りハトムギ、クルミ、アーモンド、シナモン
- ・ハッサクチョコ: 自家農園産ハッサクピール、クルミ、アーモンド、ピスタチオ
- ・無花果チョコ: オーガニック無花果、クルミ、アーモンド、ピスタチオ
- ・プレーン: ハイカカオ、イノシトールたっぷりのビターチョコとミルクチョコ

詰合せB 以下各2ピースずつ6ピース 1,400円

- ・食薬チョコ・ハッサクチョコ・無花果チョコ

詰合せC 以下各3ピースずつ6ピース 1,300円

- ・食薬チョコ・柚子チョコ

○ヨモギプリンと発酵あんこ 360円

定番のヨモギプリンに発酵あんこを合わせました。あんこはゆであずきと米麹のみで作りました。持ち帰りできます。



○その他、薬膳ケーキ各種

美健菓子シリーズのフルスペッククラッカー、hascross風チーズケーキなど

薬膳茶 ご相談の上ブレンド 10日分 2,000円～

ランチ・カフェ

ホタテカレー好評です。
事前のご予約でデザートにアップルとサンザシパイ(単品550円)をご用意できます



菜園だより 南房は小鳥のさえずりで一杯!

鋸南町の畑までは車で直行直帰、弁当持参で人と会うこともありませんから、コロナを忘れてマスクなしで過ごすのびのびした一日です。

ウグイスがやってくるまで、メジロがさえずり、ジョウビタキがおじぎする静かな世界にときどきキジの鳴き声があたりを圧して響き渡ります。

農薬を使わないで育てたキャベツは外葉が貴重品です。網膜の黄斑を保護するルテインやゼアキサンチンが多量に含まれています。大切に持って帰ります。



エッセイコーナー

対オミクロン接近戦です 慎重に装備を点検しよう

2年を超えたコロナ禍、第5波を乗り越えて先は見えてきたと思っただけの間、感染力抜群のオミクロン株が入って急変。重症化は少ないといつつも入院患者が増え続け、医療体制は再度逼迫しかかっています。感染予防の鉄則は変わっていません。人に感染させないためには三密回避、マスクと手や取っ手の消毒が有効ですが、自分を感染から防ぐとなるとこの鉄則だけでは無理です。

マスクは不織布のものがいいと言うが、不織布にもスカスカのもも極薄のももあり、濾過性能はバラバラ。そこで濾過性能の規格であるN95とかDS2に合格した濾布なら安心ということになる。ところが鼻の回りに隙間のあるようなマスクならば、規格にあった濾布を使ってもウルイスは防げない。実験済みです。またN95といいながら規格試験抜きのものも出回っている。私自身N95かDS2規格の証明付きの濾布で吸気漏れが抑えられる構造のマスクを慎重に選んでいます。

最大の課題は家庭内感染の防止でしょう。厚労省サイトに感染予防の注意事項がでている。しかしネット検索で、家庭内での感染予防の成功例を探したがなかなか出てこない。私が唯一見つけた例は日本サッカー協会の田嶋幸三会長が海外から帰国後発熱、同居のお母様がおられるご家庭で奥様の土肥美智子様がコロナを予想し、見事感染を予防された例です。コロナであることは後で確認されました。美智子様が挙げた注意点は厚労省のものにはない点がありました。それは集合住宅のご近所にすばやく通報し、協力をいただいて消毒をなされたことです。

感染に立ち向かうには、一家のみでなく、ご近所の方々、お知り合いの方々との助け合いが鍵になると思います。家族に感染者がでることを想定して、お互いに顔がわかる町内会の方や医院、薬局などで手順を相談しておかれたらいかがでしょう。心の準備ができていれば素早く的確な対応ができると思います。

もう一方は栄養問題です。コロナの重症化を防ぐといったキャッチフレーズでさまざまなサプリメントが市販されていることから消費者庁から誇大表示だ、そんなものはないとの注意喚起が出ています。たしかに摂取実験で重症化や予防効果を実証されたものはないのですから、証拠は不十分です。しかし栄養が感染後の重症化に関係ないか、といえは関係があることを示唆する疫学調査は多数あり、無視できるものではありません。その中から、血中ビタミンD濃度とアルブミン濃度は注目してよいでしょう。血中ビタミンD濃度とコロナ感染の重症化率の逆相関を結論している疫学調査は多数あります。わが国のビタミンD平均摂取量は6.6 μ g/日と目安量(8.5 μ g)に達していないばかりか、平均摂取量は近年減少傾向にあります。感染を避けて日の当たらない室内で生活を送るとなると未達者はさらに高まるでしょう。ビタミンDを含む食品を適宜摂取することは奨めてよいと思います。今ひとつ、血中アルブミン濃度と重症化率とが逆相関することを示す疫学調査結果もあります。血中アルブミン濃度の低下は低栄養の指標として知られており、低栄養は感染症に対する抵抗力低下の指標でもあります。血中アルブミン濃度を維持するためには蛋白質摂取量を維持することが効果的ですから、これも注意事項といえるでしょう。

第5波がなぜあんなに早く納まったのか、まだ十分な説明はなされていません。しかし有力な学説も出ており、それが正しいとすれば第6波にも当てはまるかもしれません。ともかく希望をもち、手綱を引き締めて乗り切ろうではありませんか。【松村】

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15分)

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>