

食事もお持ち帰りに対応、宅配サービス始めます 5月にはオンラインでの話題提供いたします

客席のご利用は一度に一グループ様。お越しの際にお電話等で空席を確認ください。
店頭販売のご利用は随時お入り下さい。

営業時間 毎週木、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3回接種済み 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



Uber Eats 4月28日(木)12時～
出前館 日程調整中
お菓子の配達もできます

手作りノンシュガーのお菓子(店頭販売と宅配)

体質・体調に配慮して選ぶ薬膳菓子：薬膳ケーキ、薬膳チョコレートなど

栄養バランスに配慮して選ぶ美健菓子：フルスペッククラッカー、バスクチーズケーキなど

飲食(店内利用と一部お持ち帰りに対応、Uber Eats・出前館に出店)

農薬不使用自家農園野菜優先のランチ、ノンシュガーデザート、季節の薬膳茶

お持ち帰りできるようになりました。4月28日よりUber Eatsの配送も承ります。

第1回オンライン検討会開催(ZOOM利用)

「人体から切離された臓器・組織・細胞が直面する問題の解決に向けて」

ヒト組織をめぐる大問題の解決へ向けて当店がお招きした7人の識者がせまる

日時：5月22日(日) 14:00～16:30

市民登録は先着50名様無料視聴 申込みは当店ウェブサイトの問い合わせページへ→

個別健康相談案内

食事や生活習慣について科学的情報の提供に応じます(初回無料)

調査資料提供(有料)



薬膳菓子・美健菓子 ※店頭価格を記載

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

○新作！薬膳フロランタン 1,000円～

- ・黒豆・黒ゴマ・ハトムギ・アーモンド
- ・柑橘ピール・クルミ・アーモンド

米粉ベースのプロテイン
クッキーに食薬アパレイコ
をのせました。
薬膳菓子シリーズの新作
です。



○薬膳チョコレート 一部ご紹介します

詰合せ 以下各2ピースずつ6ピース 1,400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

○ヨモギプリンと発酵あんこ 360円

定番のヨモギプリンと発酵あんこ
あんこはゆであずきと米麴のみ、砂糖なしで作りました

○その他

薬膳ケーキ各種、チョコレートガナッシュケーキ
美健菓子シリーズのフルスペッククラッカー、
hascross風バスクチーズケーキなど

薬膳茶 ご相談の上ブレンド 10日分 2,000円～

ランチ・カフェ

薬膳パンと季節のスープセット1,400円(店頭価格)

季節のスープは「セロリのポターージュ」または
「グリーンピーススープ」のどちらかです。セロリ
は南房総ふらり道の駅より、グリーンピースはオー
ガニック栽培のヨーロッパ産です。

菜園だより

春を喜ぶのは野菜ばかりではありません。小松菜の
黄色い花、大根の白い花、冬野菜の季節も過ぎようと
している今、野辺は雑草で埋まっています。そんな雑
草のなかにヨモギがあります。お店でヨモギプリンを
お出ししたところ、喜んでくださる方が少なくなく、
定番になりました。そこで昨年、ヨモギの産地から苗
を取り寄せました。いま新芽がでて、ご覧の通りです。



エッセイ 健康科学は戦争抑止に貢献できるか？

ここ数ヶ月、皆様もウクライナへのロシア侵攻のニュースに接して心
傷む思いでおられることでしょう。無差別爆撃で破壊つくされた街に
数十万人の市民が閉じこめられ、虐殺目的としかいいようのない侵
攻が行われています。しかし過去に遡ると「皆殺し」は希ではありません
でした。部族、民族、あるいは宗教や信条を異にする集団の境界で、
殺戮と復讐が繰り返されてきました。そんな争いの繰り返しのなかで
、共存の知恵を授かった人々が世界を救ってきました。27年間もの収
監に耐え、怨恨を克服し、人種差別からの離脱を達成したネルソンマ
ンデラ南アフリカ大統領もその一人でしょう。

マンデラ大統領のような人がいかにして生まれ育ったか、心理学の
本には精神の成長に関する一つの仮説(マズローのピラミッド)が紹
介されています。マズローのピラミッドは出生に始まる母親と乳児の
世界を底辺とし、家族の世界へ、さらに部族、国家といった限られた
社会内での献身に終始する世界へ、そしてその頂点には広い環境と
の調和のなかで自己を実現しようとする精神世界を描いています。

マズローの仮説は科学的というよりは直感的ですが、その仮説に
付合する知見が生命科学、特に後生遺伝学(エピジェネティクス)分
野から生まれています。後生遺伝学の説明は省略しますが、生体が一
つ持っている数万種の蛋白質のそれぞれについて、またその蛋白質を
生産する肝細胞とか骨細胞とかいった細胞種のそれぞれについて、
その蛋白質をいつ、どの程度の量で生産し、またいつ止めるか、とい
った条件を取り決める契約書の研究と例えられましょう。そこである
蛋白質を住宅ローンに例えると、そのローンを借りるための契約書に
は本人の署名だけでよいか、保証人が必要か、加えて担保となる資
産の証明が必要か、あるいは成人になって始めて発効するか、とい
ったさまざまな条件があるでしょう。受精したばかりの胚細胞に書き
込まれている契約内容はわずかですが、胎児期から子供時代にか
けて、早急に契約条件が整えられ、また成人してからも生活環境の
影響を受けて多少変更されていきます。契約書の主な実態は遺伝子
DNA分子の上で起きる一部分子の化学修飾のパターンで、細胞が分
裂増殖してもそのパターンが引き継がれることが分かっています。

子供時代に味わう精神的な喜びや成功、あるいは逆に恐怖、虐待
といった痛みが後生遺伝の仕組みで遺伝子の上に記録され、生涯に
わたる勇気、愛情、あるいは逆に引っ込み思案、自傷性、攻撃性とい
った気質を導くという精神成長の後成遺伝仮説が有力です。

記録を見ると、過去100年の間にロシアもウクライナもそれぞれ大量
の虐殺を経験しています。その一つはスターリン時代のロシアがウ
クライナの農民から農産物を強奪し、結果として三百万人を超える餓死
者を出した記録(ホロドモール)があり、一方で第二次大戦中ドイツ
軍がロシアに侵攻して、都市の包囲作戦による多数の餓死者を含む
二千万人を越える死者をだしています。

両国民には、こういった過去を経験しつつも、愛情を持って育てられ
、怨念を克服して共存の世界に生きようとする気高い精神性を獲得し
ている人々も多数いるでしょう。しかし一部には、互いに対する不信
感や恐怖感が植え付けられたまま精神の成長が押しとどめられてマ
ズローのピラミッドを上り詰めることができず、限定した国家社会への
忠誠を正義とする未発達な精神世界にとどまっている者もいるので
はないでしょうか。

結局、生命科学がこの戦いの抑止力となるとすれば、いま激しい痛
みにさらされているウクライナの子供達を憎しみの連鎖から救出し、
順調な精神的成長をもたらすように育てることなのではないか。もし
そこに後生遺伝が働いているとすれば、そこでは社会的な環境ばかり
でなく、栄養環境や医薬も役割を果たすはずで。

気の長い話ですが、終わらない戦争の連鎖から脱するためには健
康科学の貢献が大きいのではないのでしょうか。 [松村]

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>

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

