

梅水(うめすい)・ブラックベリージャムなど 当店の素材でおうち時間もお楽しみください

客席のご利用はお越しの際にお電話等で空席を確認いただくと助かります

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。9月1~3日臨時休業

従業員は コロナワクチン3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、常時換気空調。HACCP衛生管理

第2回オンライン検討会(下記) 視聴登録受け付けます



自家農園産(農薬なし)のブラックベリーを砂糖なしでジャムにしました。甘味はイノシトール、キシリトール、ラカンカ。糖質を気にする大人のためのジャムです。



農薬不使用の自家梅園の梅を熱水抽出。クエン酸たっぷりの梅エキス。炭酸やミルクで割ってドリンクに。ピクルス、ドレッシングなどお料理にも。

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、薬膳フロランタン、ヨモギプリンなど
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

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：薬膳パンと季節のスープセット、薬膳カレー3種類
デザートもお持ち帰りできます。店舗でのお受け取りはお電話か店頭でご注文ください

オンライン検討会：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

第2回(この課題の最終回)検討会：10月23日(日)午後3時30分から6時まで招待識者と共に
視聴希望者(録画視聴希望含む)には第1回検討会記録ならびに本検討会予稿集をお送りします

お申し込みは店頭、またはhascrossのホームページ「お問い合わせ」サイトから

視聴登録：第1回視聴者は無料。第2回からの登録者には無料の市民登録枠(あと23席分)と、
有志登録枠(視聴料1万円)があります。検討会后記録をお送りします

個別健康相談案内：ご希望の健康・栄養関連科学情報の提供に応じます

(初回無料) 調査報告書提供(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

- 薬膳フロランタン 900円~/箱
 - ・梅肉とアーモンド
 - ・黒豆と黒ゴマとハトムギ
 - ・柑橘ピールとクルミ
- 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
- サンザシ・梅ゼリーと発酵あんこ 360円
通常販売は9月中旬まで！その後はご予約のみです
- チョコレートガナッシュケーキ 1,500円
- 薬膳チョコレート 1,300円~/箱
製造をお休みしています。10月から再開します！
- 梅水原液 2,000円/本(450g) 店頭販売のみ
- ブラックベリーソース 650円/パック(150g)~
- ※その他 薬膳ケーキ、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)
季節のスープは人気の自家農園産「カボチャのスープ」が始まりました。

薬膳カレー 800円~(店頭価格)

当店のスパイスカレーにはウコンがたっぷり含まれています。ウコンの主成分クルクミンには抗炎症や免疫調節などが報告されています。東洋医学では血液の滞りを改善する食薬として知られています。

当店のカレーは黒米ごはん、ワカメやシイタケを加えて食物繊維など栄養バランスへの配慮も忘れません。特にサーモン缶のカレーはビタミンD3もリッチです。

菜園だより カボチャ猿に勝つ

世界のあらゆる地域が激しい異常気象に見舞われています。千葉県鋸南町は2019年台風15号が直撃して菜園の野菜もつるりとほぎ取られました。その後も長雨に見舞われたり、猿害に悩まされるなどして、全般としては順調とはいえませんが、なかには予想以上の成績もできています。ここ数年、カミキリ虫に勝てな

かったブラックベリー、今年はどうしたことが大豊作。西瓜は猿に降参ですが、カボチャ(右写真)は勝つてます。災害地の皆様への思いをはずつつも、農薬不使用野菜を皆様にサービスできる喜びを味わっています。



エッセイコーナー

コロナ接近戦で食事・栄養をどう役立てる？

コロナ禍第7波。8月中下旬、横浜市内での市中感染率が週間0.7%に対して、家族内で感染する確率は10~40%だそうで、いかに家庭感染率が高いか驚きます。感染を予防できたり、感染しても軽く済むような食事や栄養はないのでしょうか。

まず公的機関の見解を検索すると、消費者庁のニュースリリース(20210625)では特定の健康食品を摂取することによる新型コロナウイルス感染や重症化の予防効果が実証されているものはありません、とのこと。また(国)医薬基盤・健康・栄養研究所からの健康食品の安全性・有効性情報(20220823)では現時点で、新型コロナウイルス感染症に対する予防効果が確認された食品・素材の情報は見当たりません、と総括しています。新型コロナウイルス感染症対策本部からの20220617報告書にも栄養・食品にはなんら言及していません。

今度は栄養が重要だと指摘している方を検索してみましょう。香川栄養学園香川靖雄研究所長が発信されたエッセイ「実践栄養学で新型コロナウイルス感染症に対する免疫力を改善、20210518」が目にとまりました。香川所長は栄養要素のなかでも特にビタミンDが不足しないように注意を喚起しておられる。根拠として、ビタミンDが新型コロナウイルス感染の予防と症状緩和効果を示した臨床疫学研究例にも触れておられるが、加えてビタミンDが免疫細胞を活性化する働きについての科学的知見を紹介し、さらに最近の日本人にはビタミンDが不足しがちであることを指摘して、総合的にわが国での新型コロナウイルス感染についてビタミンDが予防、あるいは症状緩和効果を示すだろうと予想しておられる。

臨床疫学研究から新型コロナウイルス感染の予防あるいは症状緩和に対してビタミンDに効果があるとするものも効果がないとするものもあり、確認されていないとして評価しないか、あるいは証拠だては不十分だとしても、傍証を含めてその可能性は高いと予測するか、どちらも科学的考察として間違っていないでしょう。

それではあなたはどうします？このような見解の相反は、いままで幾度も繰り返されてきました。たとえば巨大台風とか高気温といった現象についても、多くの科学者が警戒する中で、気象庁は最近まで50年来とか100年来のといった表現で、正常な変動の範囲内にあるとの立場で報道してきたように記憶します。範囲外とする確実な根拠が見いだせなかったに違いない。しかし2020年であったかと思うがコンピュータによる精密な計算によって、正常な変動の範囲内での現象として説明することはもはや困難との気象研究所からの発表があって、ついに公式な報道でも地球温暖化によって起きている現象であることを容認した形になったようです。

科学は日進月歩で、そうこう言っている間にも、ビタミンD研究は進歩しています。骨形成への効果は古くから知られて来たことですが、免疫系への作用を認めた論文は私の知る限り2003年が最初で、以来この分野の研究は急展開していますが、一般書でこの進歩に触れているものはまだわずかです。またビタミンDのうち、キノコ由来のビタミンD(VD2)と動物性のビタミンD(VD3)とで免疫系への働き方が違うことが分かってきたのは、これも私の知る限り2020年から、さらにヒトのある種の免疫細胞への作用が、D3には認められるがD2にはほぼ認められないことを示す実験結果が報告されたのは今年です。

とすれば、日本食品標準成分表にもあるようにD2とD3とを区別せずにビタミンDとして進めてきた臨床疫学研究で感染防御効果を認めなかった場合があったとしても説明がつかいかもしれません。

科学研究が瞬間に問題に回答をだせるとは限りません。それでも次々に新しい知見も加わります。その成果をいかに読んで、将来の損失を最小に、成果を最大にと図りつつ生活に活用するか。相反する見解に目を配りつつ貴方自身が判断していくしかありません。その努力があなたやご家族の健康を最大限に生かすことになるでしょう。hascrossがそんな貴方を支援できれば幸いです。(松村記)

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 横浜市内南区永田北 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

