

## 輝く夏がやってきました

## 栄養と休息とほどよい運動で酷暑をのりきりましょう

営業時間 毎週木、金、土の12~18時（日、月、火はご予約のみ）時間外も遠慮なくご相談ください  
8月11日(金)、12日(土)の2日間、夏期休暇をいただきます

室内環境 空気清浄機使用、常時換気、HACCP衛生管理

甘夏と発酵黒豆のゼリー ベリーのゼリーとチョコムース



### 手作りのお菓子（砂糖、人口甘味料は使用していません）

夏のお奨めはゼラチンのお菓子。ゼラチンは体の腱や皮膚を構成するコラーゲンの成分で、他のタンパク質では摂りにくい成分を補うことができます。当店のゼラチンお菓子にはゼラチン約1g/コが含まれています。

6月は自家農園の梅を収穫しました。漢方では梅をいぶしたものを烏梅(うばい)とよび、慢性の咳や、下痢、疲労回復などに利用されています。当店では梅を熱水で抽出して梅水(うめすい)を作っています。砂糖も塩もアルコールも使わずに抽出した梅の香りの酸っぱいエキス、炭酸で割ってドリンクに、ドレッシングやピクルスなどのお料理にご利用ください。

### 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）

お食事ははじめに南房総の季節の野菜をお楽しみいただいています。季節のスープは自家農園産玉ねぎのポタージュまたはカボチャスープです。季節限定の冷たいおやつもどうぞ。

### オンライン談話会:

生物の多様性と地球環境に関するオンライン談話会 文書記録を公開

談話会の内容を文書にしました。視聴者より頂戴した御質問には追加調査して回答を記載しました。ホームページからリンクして無料でダウンロードできますのでぜひご覧ください。

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ております  
初回無料 ご希望により調査報告書(有料)をご提供します。ご健康が改善されたという嬉しいお声をいただいています。

## 薬膳菓子・美健菓子

hascrossのスイーツはすべて砂糖、人工甘味料不使用 米ぬか由来のイノシトールと天然甘味料使用 季節限定など冷やしても美味しいお菓子をご紹介します！

- 甘夏と発酵黒豆ゼリー 300円/コ  
契約農家石井さんの無農薬甘夏と自家農園産シークワサー果汁を使用
- ベリーとチョコレートムース 360円/コ  
農薬不使用の3種ベリー(クコの実、イチゴ、ブラックベリー)を使用
- ヨモギプリンと発酵あんこ 360円/コ  
4コ以上で 330円/コ
- 無花果のワインケーキ 1,700円/1/2本
- バスクチーズケーキとブラックベリージャム 2,500円/1本
- チョコレートガナッシュケーキ 1,600円/1/2本
- ブラックベリージャム 900円/250g
- 梅水(うめすい) 2,000円/450mL

## ランチ・カフェ

- 季節限定★ジンジャー柚子ソーダ 450円  
暑さふきとぶ刺激です
- 季節限定★ロンガンアイスクリーム 500円  
ラム酒香る大人のアイスです
- 薬膳パンと季節のスープセット 1,600円  
季節の野菜、スープ、薬膳パン、ジンジャーハンバーグ、デザートの設定です
- 季節のスープは自家農園産玉ねぎ または カボチャ  
キーマカレー&黒米 900円  
鶏挽肉とワカメたっぷりのカレー 温泉卵のせ
- サーモンカレー&黒米 1,200円  
サーモンの缶詰を使ったカレー 温泉卵のせ
- ホタテカレー&黒米 1,200円  
国産ホタテのマイルドカレー

## 農園便り

### 虫も鳥も人も忙しい季節がやってきた

すべてのイキモノが輝く今。農業をやらないのでトンボが忙しく飛び交い、カミキリ虫がブラックベリーのとっぺんから天下を睥睨し、ウグイスが‘人間が来たぞ’と警戒しています。ニンニク、タマネギ、梅、ブラックベリー、カボチャと、お店で年間にわたって提供している食品原料の大部分を5月から7月に収穫します。そんな中で部落の高齢化は進んでいます。いまや30戸ほどの部落でご自分で米作をしているご家族は一戸もなくなりすべてが外部委託ということです。道の駅にも、ピワや米など特産品は盛大にできていますが、日常の野菜の出品が減っているように感じます。田舎の未来は都会の若者の夢に懸かっているように思えます。



初生りのブラックベリー  
20230627

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

Ref to URL for English Information

## ショートエッセイ

### 糖質・脂質の過剰摂取からどう脱出する？

羊羹、和菓子、洋菓子、アイスクリームー、甘味のお菓子は一時のくつろぎに欠かせません。オニギリ、ドーナツ、ポテトフライ、菓子パン、など手軽なスナックはファストフードやコンビニの上位売れ筋を独占しています。

研究によると、人間には油脂と糖質を組み合わせた食品をほかのどんな組み合わせの食品よりも高値で買ってしまう本性があるとか。結果として、最愛の子供に与えた糖質・脂質リッチな食生活習慣のつけを本人が大人になってから払うという流れを押しとどめることがなかなかでないように見えます。

そこでさまざまな人工甘味料や加工油脂が開発され、現在も大量に使用されています。詳細は省略しますが、これら人工的な食品素材については問題点が指摘されているものが多数あります。許可になっているのになにが問題なのか。食品の安全性は実験動物を用いて確かめられる場合が多いので、寿命の長い人間のような生物での安全性は何十年という時間が経なければ分からないこともあるわけで、その間は危険性が証明できないということで禁止することもできずに販売されていることがあるのです。そこで市民としては、安全性に問題が指摘されているかどうかを調べて購入することが奨められますが、なかなか大変なことです。

当店は合成甘味料は一切使用しておりません。合成甘味料を使わなくても甘味のある天然素材を選ぶことで解決できるの考えからです。天然の甘味成分のなかでは、人体にも含まれる天然の炭水化物であるキシリトールとイノシトール、モグロシドという甘味成分を含む羅漢果の抽出物を使用しています。羅漢果については、安全性試験がなされていて高く評価されているものの、完全ではないとの指摘もあり、注意深く使用しています。

天然物由来の甘味料であっても、砂糖、果糖液糖の使用は避けています。理由は砂糖にも果糖液糖にも、果糖(フルクトース)を多量に含んでいるからで、果糖は身体に入ってから反応性が、澱粉に由来するブドウ糖にくらべて強く、蛋白質と結合してグリケーション生成物(ヘモグロビンA1Cなど)を作りやすい性質があり、また妊娠中の胎児への影響が心配されることなど理由からです。

当店でですべてのお菓子類について糖質を減らし、総合的に蛋白質や繊維質を増やして、間食にも栄養バランスを達成する方向で工夫を重ねています。それらの工夫のなかで最近重視しているのが食品にもともと含まれている澱粉質を糖化することによって甘味を引き出す工夫です。糖化には糖化酵素や麹菌が使えます。澱粉質が糖化されるときにできる糖は麦芽糖という種類の糖で、この糖は果糖にくらべて酸化されにくく安定で、甘味は鋭くはないが、なにか昔を思い出させるような柔らかな甘みがあります。麹小豆や麹大豆は砂糖なしで当店の発酵あんこや発酵黒豆となり、お菓子に取り入れています。また麹タマネギは料理の下味になります。

脂質としてはバターとココナツ油を最少量使用し、一般のサラダ油など不飽和脂肪酸を多量に含む植物油は使用していません。バターやココナツ油は中鎖飽和脂肪酸を多く含み、生体内で代謝されてエネルギーになりやすく、空気中の酸素で酸化されて変質することの少ない利点があります。その他栄養学的に言えば、 $\omega$ 3不飽和脂肪酸、 $\omega$ 6不飽和脂肪酸が必須ですが、酸化しやすいので付け油としてのみ食事に供しています。

糖質の過剰摂取からどう脱出する？ 当店の戦略は甘い物を食べないということではありません。食べます。結構沢山食べます。しかし食べる甘みの一部は天然甘味料に置き換え、大部分はご飯などの澱粉に由来する炭水化物です。食べ過ぎたときにはご飯を減らします。また糖質と蛋白質やビタミン類、繊維質などの栄養成分を一緒に摂取するよう注意しています。勿論これらの栄養成分は食事で十分摂取されますように。そして皆さんの最愛のお子さんやご家族にも、そういった食品を選択されたり、あるいは手作りで差し上げることをお勧めします。

20230629 松村外志張