

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、旅行の秋 おひとりずつの秋が実りの秋になりますように

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
室内環境 空気清浄機使用、常時換気、HACCP衛生管理



りんご・山査子・シナモンの薬膳ケーキ(試作品)

手作りのお菓子（砂糖、人口甘味料は使用していません）

「りんご・山査子・シナモンの薬膳ケーキ」10月からご提供する新作です。
ケーキ1本に青森産の紅玉1コ、無農薬の山査子をりんご酒に浸けて使用しました。山査子は消化を助け、おなかをすっきりさせることで知られる食薬です。食欲の秋に相応しい山査子と体を温めることで知られるシナモンをりんごと一緒にしっとりケーキにしました。カットしたケーキを温めてお召し上がりください。

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カボチャスープです。

オンライン談話会: 地球温暖化・生物多様性分野での第一人者の1人マイケル・ノートン教授を囲んでのオンライン談話会 文書記録を公開

視聴者より頂戴したご質問に追加調査して回答を記載しています。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。カラー版文書記録を有料で提供しています。ホームページをご覧ください、「お問合せ」からお申し込みください。

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
初回のご相談は無料です。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、人口甘味料不使用 米ぬか由来のイノシトールと天然甘味料使用
焼き菓子の美味しい季節です！
これからの季節にお奨めのお菓子をご紹介します

- りんご・山査子・シナモンの薬膳ケーキ
1,900円/½本
3,600円/本
国産リンゴ紅玉と無農薬の山査子とシナモンの組み合わせ。焼き芋が隠し味のしっとりケーキです。
- なつめと生姜の薬膳ケーキ 2,100円/½本
4,000円/本
無農薬なつめを惜しみなく使用し、鋸南町契約農家(石井さん)の生姜が香るケーキです。
- オーガニック無花果のワインケーキ 1,700円/½本
○チョコレートガナッシュケーキ 1,600円/½本
○ブラックベリージャム 980円/250g
○柚子ジャム 850円/250g

ランチ・カフェ

- 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とデザートとのセットです
季節のスープは自家農園産カボチャが人気です
- 薬膳粥と餃子セット 1,300円
もち麦と野菜、白キクラゲがアクセントのお粥はチーズを入れてリゾットのような仕上がります。餃子は柚子果汁を付けてどうぞ
- 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

温暖化の夏、農家の方々ご苦労様

ことし南房の夏、台風を心配して早めに米を収穫した農家さんには大きな影響もなく無事秋を迎えられたようです。

自家農園では高温と乾燥のせいででしょうか、カボチャの収穫も例年より少なかったですが、お店でサービスするスープ用のカボチャには十分です。

暑いとはいっても海風が通り抜ける木陰での小休止は暑さを忘れさせます。

沖縄特産でシークァーサーという小さな実の柑橘がありますが、今の南房の気候に合ったようで、香りのよい硬い実を沢山付けています。ノビレチンという身体にとってもよいフラボノイドを沢山含んでいます。薬膳菓子の材料としても貴重です。



シークァーサーの実 20230914

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

エッセイコーナー

コロナワクチン接種 判断へのご参考

新型コロナ、規制がなくなり活気が戻ったところで感染が増え、安心なりません。ワクチン接種の再開です。打ちますという方が多いなかで、躊躇される方や打ちませんと明言される方もあります。「現時点でワクチン接種後に遷延する症状(いわゆる後遺症)が起きるといふ知見はない」と厚生省は明言しています。「一が起きると断定できる知見はないが、起きないとも断定できない」ということでしょうか。

ワクチンは感染した場合の重症化を防ぐばかりか、社会からウイルスを除去する最強の手段です。社会の為にいいとはいえず、苦しい思いをしてまで接種しなければならないのかと思う方もあるでしょう。

たとえば北海道の藤沢明德先生という方がインターネット上で、接種は勧められないと言っておられます。コロナワクチンには打つとかえってウイルス感染を憎悪する効果(ADE)がある場合がある。また変異型の抗原に対するワクチンを打っても、最初に打った原型型の抗原に対する抗体しかできず(抗原原罪効果)、変異型コロナに対して効果が期待できない。小さな子供はコロナに感染しても2日も熱がでれば軽快するのだから、副作用や後遺症の心配をするまでもなく、打たない方がよい、とのご意見です。

藤沢先生の言われる心配が実際に起きるのか、たまたしその心配があるとして回避できないのか。参考情報を提供させていただきます。まずADEも抗原原罪効果もコロナウイルスの感染について知られており、コロナワクチン接種にも一部あることが報告されています。

ただしワクチンにはさまざまな種類があり、マイナス効果に注意すべきものとその必要が少ないものがあります。マイナス効果が一部に認められていても、総体として効果が高く、大多数の人には安全性に問題がないことが証明されたものだけが上市されているのです。

一般にワクチンには不活化ワクチン群、生ワクチン群、そしていまコロナに対して普及している核酸型(DNA-またはmRNA-)ワクチン群の3群あります。それぞれの群にウイルス抗原(またはその遺伝子情報)すべてを含む全体型ワクチンと一部のみを含む成分(コンポーネント)ワクチンとがあります。

不活化ワクチンは抗原を吞食細胞に吞食されやすいように加工したワクチンで、抗体産生(液性免疫)を誘導しますが、抗体なしでウイルスと戦うリンパ球を活性化する力(細胞性免疫)は弱く、その分生ワクチンや核酸ワクチンよりもワクチン効果が低い場合があります。

一方で生ワクチンや核酸ワクチンは、ワクチンを体細胞に侵入させてウイルス抗原を発現させるタイプで、発現した体細胞(コロナワクチンの場合は筋肉細胞)がリンパ細胞によって攻撃されて傷害を受ける可能性があるのが弱点です。さらに体細胞のなかで発現・生産された抗原タンパク質が体液中に流出して毛細血管や他の器官の細胞に重篤な傷害を与える可能性が否定できないという弱点もあります。

成分ワクチンはウイルス感染に必要な抗原部分(またはその遺伝子情報)のみからなり、全体型ワクチンと比較してADEの怖れが少ないと期待できるでしょう。また、生ワクチン以外の2群では投与後しばらくするとその感染防御活性が弱まるという弱点があるのに対して、BCGや種痘のような一部の生ワクチンは、一度打つと長期間活性が保たれるという利点があります。

社会では、数ヶ月ごとに新しい型のコロナウイルスの変異株が広がり、その度ごとに変異型コロナに対するワクチンを投入するという、いたちごっこが続いています。研究段階では何種もの型に効果のある多価ワクチンや長期間活性が維持されるコロナ生ワクチンが報告されていますが、いまのところすべて実用化以前です。

今回のワクチン投与では、2種類のmRNAワクチンと1種類の不活化成分ワクチンの選択肢があります。そのどれも定められた基準内での安全性・有効性は確認されています。しかし藤沢先生が指摘されるような希な場合について危惧するとすれば、不活化成分ワクチンとmRNAワクチンのどちらを選ぶか一考の余地はあるでしょう。

コロナと人間は、社会としては共存もあるかもしれませんが、個人としては総力戦です。逃げ回っているだけではなかなか勝てません。ワクチンはそんな総力戦を圧倒的に有利に導きます。栄養も大切であることは先にエッセイ(お便り#34号)でお話しました。

副作用については一過性の発熱のように大事に至らないものが大部分とはいえ、アナフィラキシーショックのように嚴重注意のものもありますから、皆様注意しておられることでしょう。一方後遺症である可能性を否定できないとする事例が少数とはいえ学術報告されていますので、近々にもご紹介して皆様の判断の参考に供します。ホームページを訪問ください。因果関係が疑われるが確定できない場合には政府は動けないとすれば、市民間での互助活動が大切なのではないのでしょうか。利益を受けるのもお互い様なのですから。[松村記]