

今年も皆様のご健康を祈りつつ参ります 手作りの薬膳菓子、薬膳茶、ランチです

営業時間 毎週木、金、土の12～18時（日、月、火はご予約のみ）

3名さま以上でのお席のご利用はご予約をお願いいたします

時間外も遠慮なくご相談ください（空気清浄機使用、常時換気、HACCP衛生管理）



プレーンチョコレート



ガナッシュチョコレート

薬膳菓子：砂糖、果糖ブドウ糖液糖、人口甘味料を使用せず、天然型甘味を使用しています

当店の甘味はGI値の低いイノシトール・キシリトール・ラカンカ・イヌリン・水あめなど
カカオは昔ヨーロッパで薬として使用されていた歴史をもち、ポリフェノールの抗酸化作用
が知られています。当店の薬膳チョコレート、ビターチョコレートはカカオ80%以上、ミル
クチョコレートはカカオ68%のノンシュガーチョコレートです。甘みは米ぬか由来のイノシ
トール、組み換えでないトウモロコシ由来のキシリトール、ラカンカ由来の甘味を組み合わせ
て手作りしています。香りのよいチョコレートでリラックスしたティータイムをどうぞ。

定番の「プレーンチョコレート」2種類、「薬膳チョコレート」2種類、季節の「ピール
チョコレート」、人気の「ガナッシュチョコレート」をご用意しています。

「ピールチョコレート」は自家農園の八朔を使用して2月初め頃からご提供予定です。

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

定番の「薬膳パンと季節のスープセット」のスープは「白菜ときのこと」、「セロリ」、「さ
つまいも」などのポタージュスープからお選びください。

手羽元を使った「サムゲタン風もち麦の薬膳粥」が引き続き人気です。

個別のご相談：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(45～60分程度)は無料です。ご希望により調査報告書(有料)を提供しており
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のスイーツは砂糖、果糖ブドウ糖液糖、人口甘味料は不使用です

ガナッシュチョコレートケーキ 1,600円/箱(180g)

カカオと生クリーム、赤ワイン、ラム酒を加えたしっとりと香り高い大人のチョコレートケーキです。甘味はイノシトール、キシリトール、ラカンカ、水あめの組み合わせ。スポンジには自家菜園のブラックベリーソースまたは柚子ジャムを塗っています。

薬膳チョコレート 6ピース 1600円/箱

薬膳チョコレートは「薬膳ミックス」と「柚子」の2種類「薬膳ミックス」にはリュウガン、クコの実、煎りハトムギ、胡桃、アーモンド、シナモンをギュッと詰めました。「柚子」は自家農園で採れた農薬なしの柚子皮ジャムをたっぷり使った香りのよいチョコレートです。

定番は「薬膳ミックス」と「柚子」を各3ピースずつ6ピース入りですが、お好みとご予算に応じてご相談ください。

ハッサクピールチョコレート 800円/パック(60g)

自家菜園のハッサクを使ってピールのオレンジを作り、ビターチョコレートにデッパしました。この季節に人気の数量限定商品です。ご予約いただくと確実です。

プレーンチョコレート 1,200円/箱(12g×8枚り)

シンプルにチョコレートを楽しみたい方にはプレーンチョコレート。ビターとミルクスウィートの2種類をご用意しています。キシリトールで虫歯予防にもお奨めです。

その他 薬膳菓子各種、薬膳茶、柚子ジャム、ブラックベリージャムなど

ランチ・カフェ

当店の食事はすべて季節の野菜付きです

季節の野菜 1月は自家菜園(農薬なし)から大根、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツなど、南房総の道の駅から菜花、白菜、さつまいもなどから選んで少しずつご提供します。季節の野菜プレート単品のご注文も可能です。

ロケットナウでの配達が始まります

現在のUberEATS、出前館に加えて、2月頃よりRocketNow(ロケットナウ)からもお食事とお菓子の配達ができるようになる予定です。配達には対応していない商品も多いのですが、お越しいただくことが難しいお客様の中にも当店をごひいきにさせていただく方がいらっしゃることを嬉しく思っています。いつもありがとうございます。

農園便り

晩秋から新春にかけて京浜に寒風吹きすさぶ今、鋸山で北風がさえぎられる南房は野外での1日が楽しめる別世界です。千葉県は熊が出ない県ということもあってか平日でも道の駅は車で一杯です。猛暑と乾燥の夏とはうって変わって、カリ

フラワー(写真)やキャベツなどの冬野菜がのびのびと成長し、それを水仙や柑橘などが取り巻いて、楽園を演出しています。



外志張

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

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

代表者 佐々木博子(薬剤師・漢方上級スタイリスト)



エッセイコーナー

チョコレートと健康

冬に喜ばれるお菓子のなかでもチョコレートは格別ですね。単に嗜好品というだけでなく、健康食品としてのチョコレートの地位も格別ですね。効果成分として、強力な抗酸化作用があって血圧降下作用も注目されるカカオポリフェノール、リラックスさせストレスを軽減するテオブロミン、幸福感をもたらすフェニルエチルアミンなどが含まれることもご承知のとおりです。

そんなチョコレートにあらたな効果があることに注目が集まっているようです。それはお通じ問題を解消する効果です。特にカカオマス含量の多いダークチョコの便秘解消効果に注目が集まり、販売が好調のようです。

しかもこの効果についてはしっかりした根拠が学術雑誌に公表されています。実験動物(マウス)を用いて大学で地道に積み重ねられた実験結果(1)の上に、企業でなければなかなかできない臨床研究が(20歳代から40歳代までの女性で、医薬の服用歴、アルコールや発酵食品を日常摂取しているか、週2~3回しかお通じのない状況にあるかなど)厳正な調査のうえで被験者の参加を得て実施され、2025年中に査察付きの欧文科学雑誌に我国企業・大学連携の研究として公表されました(2)。

論文の結論からいえば、72%カカオマス含有の国内企業が製造したダークチョコ1日25g摂取により週間5回前後のお通じ、つまり臨床試験開始前の倍に達する便秘改善を達成したのです。今日まで、健康効果があるとの噂が広まってブームとなり、あつづけの科学研究でどうも効果が認められない、あるいは逆効果だ、と決めつけられて消えていった食品が少なくなかったことを考えると、隔世の感があります。

しかしながら、論文を詳しく読んでみると、論文に記載されている事実に間違いはないようなのですが、簡単にダークチョコを買って食べればお通じ問題が解消されると勘違いされても困る、ご用心。といった部分もあるようなので、ここで紹介しておきましょう。というのも健康な日本人のお通じは毎日1回から3回程度、週間に直して言えば10回から30回程度ということです。平均して20回としておきましょう。つまり週間2~3回(平均2.5回)という今回の臨床試験に参加した被験者は相当進んだ便秘の方だといえるでしょう。それらの方が毎日25gのダークチョコを頂いて、週間5回程度のお通じにまで回復したということです。毎日ダークチョコを25g食べて週間のお通じが2.5回分増えたという計算なので、その比率で推奨値である週間お通じ20回にまでもっていくとすればさらに毎日150gのダークチョコを、つまり合わせて175gのダークチョコ毎日を食べるといことになりかねません。

チョコレートにはテオブロミンなど脳神経に作用する物質も入っていて、すばらしい効果があるとはいえ、あまり沢山食べることは勧められません。とくに子供さんにはそうです。実際このチョコメーカーは販売しているダークチョコについては1日15gの摂取を勧めています。とすればこの摂取量で改善が期待されるお通じの増加回数は週間で1.5回程度となるかもしれません。

食べるか食べないかは読者皆様の判断次第ですが、チョコは引続き嗜好品として賞味いただく一方で、食事には大麦、玄米、オカラ、あるいは皮つきリンゴなど食物繊維が多い食材を、また難消化性蛋白質が多いといわれる植物由来たんぱく質を多く含む食材を取り入れられて、ダークチョコからの摂取とは比較にならないほどの多量のこれら効果成分を摂取していただくことがやはり本道なのかな、との印象も得ました。

なおこのような大腸の腸内細菌を育成する食事は、お通じ問題解消のみでなく免疫を通じて健康に貢献している制御性T細胞の活躍のための必須条件であることも分かってきています。ご存知のとおり、今年度坂口志文博士のノーベル賞受賞も含めてこの分野の研究で我が国は世界をリードしています。今回の調査もまた詳しくお話する機会があれば、ご案内さしあげたく存じております。

(1) Koga J, et al. (2022). Curr Dev Nutr 6: nzac129. [Medline]

(2) Ito H. et al. (2025). Bioscience of Microbiota, Food and Health. 44 (3), 196-204,

松村外志張(副代表・理博)記