

## 暑くムシムシした季節の疲労回復に 自家菜園の梅で作った梅水と梅ゼリー

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)



**薬膳菓子：**当店の甘味はイノシトール・キシリトール・ラカンカ・イヌリン・水あめなど  
(砂糖、果糖ブドウ糖液糖、人口甘味料は使用していません)

暑い季節に爽やかな「梅ゼリー」はいかがでしょう。自家菜園で採れた白加賀梅をキシリトール、ラカンカ、はちみつを使ってコンポートを作り、一粒ずつをゼリーに仕上げました。甘酸っぱい梅ゼリーに甘酒をトッピング。完熟梅のクエン酸と、甘酒のオリゴ糖やビタミンB群は夏の疲労回復に最適です。すっきり目の覚めるデザートです。お持ち帰りもできます。また、わくわく広場 元町店でもお求めいただけます。週末に数個限定のご提供です。「よもぎプリンと発酵あんこ」とともにお近くの皆様にはご愛顧いただきありがとうございます。「さつまいも麴プリン」はしばらくお休みします。またさつまいもの季節をお楽しみに。

**飲食：**店内利用とお持ち帰りに対応、一部Uber Eats・出前館・ロケットナウに出店

今年も「タコと甘夏の冷製パスタ」を始めました。柑橘を加えた爽やかな豆乳ソース、タコと甘夏、クコの実をトッピングした全粒粉パスタです。

定番の「薬膳パンと季節のスープセット」のスープは「にんじん」、「ジャガイモ」などのポタージュスープ、冷製もお選びいただけます。

**個別のご相談：**健康・栄養関連 科学情報の提供にしております

初回のご相談(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。おひとりおひとりのお悩みに向き合い、ポイントを絞って調査し、ご説明させていただきます。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

梅ゼリーの甘酒のせ 360円/カップ(お持ち帰り価格)

自家菜園の白加賀梅を砂糖なしでコンポートを作り、これをひとつずつつけてゼリーにしました。甘酒をトッピングしてご提供します。

梅水(うめすい) 2,000円/本(400g)

糖類も塩もアルコールも使わずに自家菜園の梅を熱水抽出した梅エキスです。当店では梅水と名付け、炭酸割りなどドリンクに、ピクルスなどお料理に利用しています。梅の香りの酸っぱいエキスををお楽しみください。

ブラックベリーソース 1,200円/プラ容器(250g)

自家菜園のブラックベリーが実る7月にはキシリトールとラカンカを使ったジャムをご用意します。正確には種を除いたソースです。アントシアニンたっぷり、砂糖なし、ワイルドなベリーのソースはヨーグルトやトーストにどうぞ。

甘夏ピールチョコレート 750円/バック(60g)

契約農家石井さんの甘夏(農薬なし)を使ってピールのオレンジを作り、チョコレートにデッィブしました。季節限定の商品です。

甘夏バー 800円/箱(5本)

甘夏の果汁と果皮を使った爽やかな焼き菓子をご用意しています。甘夏がなくなり次第終了になります。

その他 定番の「よもぎプリンと発酵あんこ」、「薬膳ケーキ」、「薬膳茶」、「ガナッシュチョコレート」など

## ランチ・カフェ

タコと甘夏の冷製パスタ

1,500円

石井さんの甘夏、タコ、そばの実などをトッピングした全粒粉のパスタです。トマトと人参に柑橘果汁を加えた爽やかな豆乳ソース。

季節の野菜付きです。

ソーキ丼と豆乳の味噌汁 1,500円

国産豚の軟骨を圧力鍋で2回加熱して油を除き、これに生姜を加えたお醤油で骨まで柔らかく煮込みました。黒米にのせてご提供します。

温泉卵、季節の野菜、豆乳の味噌汁付きです。



## 菜園便り

熊がでない千葉県の幸運を享受しつつも、猿や猪との共存をどう目指すか。そんななかで猿も猪も好まないニンニク栽培はなよりの選択です。



一方でニンニクの強敵は温暖化です。一昨年、昨年と購入してきた暖地系ニンニク(平戸)の種球が小さく、昨秋は思い切って半分は自家製ニンニクを種球にしてみました。まあまあ出来でホッとしています。

今年も皆様の健康のお役にたてば幸いです。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

### 癌とのしなやかな闘いはどこに

人間と癌との闘いの長い歴史のなかで、いまほど癌が身近になっている時代もないでしょう。6月3日に国立がん研究センターが「科学的根拠に基づくがん予防法5+1」提言を更新しました。NHK総合テレビニュース番組でも紹介され、インターネットでも開示されていますから、ご覧になった方もおられるでしょう。

この提言では、研究で得られた知見のなかでも特に確実性が高く、実践しやすいリスク要因として、たばこ、お酒、食生活、身体活動、体重の5項目を重点事項とし、さらに感染後の検査や予防接種を受けるなどの推奨事項を加えて6項目をあげています。従来お酒については「ほどほどに」としていたところから今回の更新では「飲まない」あるいは飲む場合でも日本酒一合、ビール大瓶1本未満に「控える」に改定され、また男性BMIの推奨値の上限を27から25に引き下げました。タバコは「禁煙」ならびに「受動禁煙を避ける」、食生活は「減塩・野菜果物・適切な温度」、身体活動は「日常生活を活動的に」、感染は「感染の検査と予防接種」を勧めるなど、従来提言と同様です。この5項目の遵守により、がんの発生を男性で43.4%、女性で25.3%軽減できる可能性があるとのことでした。

そこで踏み込んで、日本人が罹りやすい癌のランキングを探してみますと、これも国立がん研究センターからデータが発信されていて、男性では前立腺癌、女性では乳がんがそれぞれトップの座を占めています。とくに女性の乳がんはいまや日本人女性の9人に1人が罹るといっていますが、その増加傾向は、若いころの生活状況、とくに出産経験が大きく影響する。例えば30歳以前に初産した女性と30歳以後に初産した女性、あるいは出産経験のない女性とを比較すると、高齢初産あるいは非出産女性が乳がんにかかるリスクは顕著に高いことが報告されています(JPHC多目的コホート研究(Motoki, I et al. Eur.J.Canc. Prev. 2007.16:116-123)。さらに昨年末、米国で収集された調査データを中国の研究グループが分析した論文がオープンアクセスで発表され(Ren G et al. BMC Cancer 2025. 25:1621)、JPHCの結果を大きな母集団を用いて確認しました。

ところで、癌治療を支える医療費の支出は国家予算のなかでどの程度を占めているのでしょうか。厚生労働省から開示されているデータによれば、ここ数年の国民医療費は年間約48兆円規模で推移しており、癌の医療費はその約12%を占めるということです。年間約5兆8千億円。その中で最大の支出を占める乳がんの医療費割合は約14.5%ということですから、年間約8千4百億円程度の支出ということになります。この支出規模は実に厚労省の今年度予算のなかの子育て支援のための国家予算1兆1千億円に匹敵します。

残念ながら今回更新された「がん予防法5+1」は、すべての癌を合わせたところでの予防法で、癌関係で最大の支出となる乳がんに対する予防について言及していません。この国立がん研究センターからの提言は「国の方針に基づいて」なされるもの、ということですから、「初産時期を早める」という提案は勿論視野にはありません。政府政策はむしろ、出産数を確保するために出産にかかわる経済的負担を軽減させるところに重点をおいて懸命な努力をしているが、この方針で初産時期を早めるといった見通しを語ることは不可能といった状況なのではないかと推察します。しかしこのままでは乳がんは増えるばかり、医療費も出産支援金も益々かかるということになるのでしょうか。

初産時期を早めることは癌に対する直接の闘いではないが、結果は癌を減らすことができるしなやかな闘いということになるのではないのでしょうか。浮いた治療費をいままでも配慮されていない出産後母親の社会復帰につぎ込むという夢もあるでしょう。

初産時期が早められる社会をどのようにして作るかという課題は、政府に任せればよいというものでもないことも当然でしょう。ネットを検索するといろいろなアイデアがあり、また試みも始まっています。市民の知恵と行動力がものをいう。そういった時代にさしかかっているようにも思われます。

2026.6.4.

松村外志張 (副代表・理博)記