

お腹を満たしても、
足りないものがある!?



「きちんと食べている」
という人でも、実は
不足しているものがある!?
健康を作るために、まず
不足は何かを考えましょう。

食事の基本! 五大栄養素を バランスよく。

炭水化物、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミンが五大栄養素。炭水化物、脂質、タンパク質が身体を作り、ビタミン、ミネラルが身体の働きを調節しています。つまりこれらは、生きるために必要な栄養素。食事は、五大栄養素を摂るためにも重要です。

脂肪を減らすのか、高血圧を改善したいのかなど。自分がどうなりたいかを、考えることが大切です。話題の健康法を何でもとり入れてしまうと、逆に健康を失うことにもなりかねません。自分の身体の状態を知り、それに合わせて食を考えることができれば、自分の求める健康な身体を叶えられるのです。

作ることができる上、その姿を見て、

子どもも生活習慣病になりにくい食事を理解します」

食事の基本は、五大栄養素をバランスよく摂ること。中でも、炭水化物・タンパク質・脂質は、多過ぎても少な過ぎてもよくありません。栄養過多が原因で、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増えているのはよく知られていますが、栄養過多を心配するあまりに食事が偏り、栄養不足になるケースも増えています。健康や体型を気にして肉を避け続けると、大事なタンパク質が不足してしまうこともあります。

不足を知って、 摂るものを考える。

大人の食育の第一歩は、まず自分の身体の状態を知ること。

「話題の健康法は数多くありますが、それは誰にでも合うわけではありませんが、身体によい食事」とは、人によって違うもの。年齢や性別、どんな健康を望んでいるかによって考えなくてはならないものなんです。女性は月経の有無も関係します。月経がある女性は、失われやすい鉄分を摂ること。でも女性ホルモン・エストロゲンが悪玉コレステロール値を下げてくれるので、コレステロールの多い食事をさほど気にすることはありません。閉経後は、鉄分よりも、骨粗しょう症の予防のためにカルシウムを摂るほうがいい。エストロゲンは不足しますから、コレステロールを抑える必要があります」

食べたものが身体を作ります。言い換えれば、食べることで、自分の目指す身体を作れるということ。体

十分に食べても 身体は飢えている!?

昨日の食事を思い出してみてください。何を食べましたか? それは、身体のことを考えたものでしたか? おいしいものや、手軽に食べられるものがさまざまある今、「十分に食べている」と満足してしまいがちですが、お腹を満たすことと、身体が必要としているものを摂ることは、別。今のあなたの食生活は、健康を作るものではないのかもしれない。

大阪大学大学院の森下竜一先生は、大人こそ食を学ぶべきだと話します。「食育とは、食を考え選ぶ力をつけるための教育。子どもに必要なことのように思われていますが、大人にこそ自分への食の教育が必要です。食を選ぶ力がつけば、健康な身体を

この先生に
聞きました



森下竜一先生
大阪大学大学院
医学系研究科
臨床遺伝子治療学 教授

もりした りゅういち ●大阪大学医学部を卒業後、1991年に大阪大学医学部老年病講座大学院を卒業。03年より現職。また、13年より、内閣府規制改革会議委員・内閣官房健康医療戦略室戦略参与(本部長安倍晋三内閣総理大臣)、大阪府・市統合本部医療戦略会議参与を務める。日本抗加齢医学会、日本高血圧学会など、各学会の理事も務める

食を選ぶ力で、
健康を作る!

大人こそ、 食育。

大好きなもの、手軽に食べられるもの……
ついつい好みや手間ですら選んでしまいがちですが、
身体を作っているのは、毎日の食事です。
あなたの身体が今、必要としているものは何?
食を考え、選択することができれば、
自分の力で、美と健康を作れます!

写真/宮前祥子 スタイル/安藤美保 取材・文/松田直

日本人には、やっぱり和食。 それはなぜなの？

和食は日本人に最適な食事です。その理由は日本人の体質にありました。

長く食べてきた和食で日本人の体質が作られた。

昨年12月にユネスコの無形文化遺産に登録され、世界的にも注目されている和食。さまざまな魅力がありますが、日本人の健康に役立つことが私たちに与えてきた大きな魅力。遥か昔から食べられてきた和食によって、日本人の身体は作られています。つまり和食に合う体質が、長い時間をかけて作られてきたのです。

「数千年にわたる食生活で日本人は、インスリン抵抗性が少ない身体になったと考えられます。インスリンとは、血糖値を下げる働きをするホルモン。食事によって血糖値が上がると、膵臓のβ細胞から分泌され、糖をエネルギーとして利用したり蓄えたりして、食後に増加した血糖値を下げ

ます。和食は、欧米食と比べてインスリンをそれほど必要とせず、β細胞がそれに順応してきたと考えられます。対して、肉類や乳製品など脂肪分の多い食事を食べてきた欧米人は、多量のインスリンを分泌できるようにβ細胞が進化してきたと考えられています」

高脂肪な欧米型の食事が日本人には不向きな理由。

「食の欧米化」が問題とされるのは、日本人のそのインスリン分泌能が理由。欧米人に比べてほぼ2分の1と低い日本人が、脂肪分の多い欧米型の食事を摂ると、インスリン分泌が間に合わず高血糖状態が続き、血管などに悪影響を与えます。また、能力以上のインスリンを分泌し、膵臓が疲弊、次第に必要な量を分泌でき

なくなると、糖尿病のリスクが高まります。

インスリン分泌能が高い欧米人は、血中の大量の糖を脂肪細胞に蓄えるため、肥満になりやすいのですが、糖尿病にはなりにくい。逆に日本人は、血中に糖が残りやすく、小太りの状態で糖尿病になりやすいのです。

「健康な長寿者が多かった沖縄も、欧米型の食事の上陸が本土より20年早かったこともあり、今や肥満率は国内一。糖尿病や心筋梗塞発症率も高くなっています」

日本人を含む、アジア人種はインスリン分泌能が低く、世界的に欧米食が広がっている近年、アジア各国で糖尿病患者が増加しています。

健康と、豊かな感性を育んできた和食。

和食がよい、4つの理由。

日本人の身体を作ってきた和食。摂れるもの、調理法など日本人には、いいことばかりなんです。

其の3 栄養価が高い旬のものをいただけます。

野菜も魚も、旬の時期は栄養価が最も高まります。夏の野菜は、強い紫外線に負けないために抗酸化力が高くなっています。季節を大切に、旬のものをとり入れた和食は、そういった面でも健康に役立ちます。



其の4 だしが生む「旨味」には減塩効果もあります。

だしの原料となる昆布やかつお節に含まれるアミノ酸やグルタミン酸が旨味の成分。優秀な和食で唯一旨みしいのが、塩分が高くなりがちなことですが、このだしの旨味を利用することで、塩分を抑えることもできます。

其の1 「一汁三菜」で、食物繊維や栄養素をバランスよく摂れます。

主食のご飯と、主菜、副菜、副々菜に汁物で構成される一汁三菜。魚や肉を使う主菜からはタンパク質と脂質、野菜や大豆を使う副菜と副々菜からはビタミンやミネラル、食物繊維を摂れます。健康食として理想的なスタイルです。

其の2 腸内環境を整える発酵食品が多く摂れます。

味噌、醤油、醸造酢、みりんといった調味料や、漬物、納豆など和食は多くの発酵食品を摂ることができます。発酵食品の酵素が、腸内環境を整え、消化吸収力を高めてくれます。

続ける、嗜好まで変わる 食べ過ぎ防止には玄米を。

白米は糖質が高くダイエットには避けたいもののひとつですが、玄米は糖質を摂れる大切な栄養素。煮くわいではなく、玄米に注目してみましょう。精製されていない玄米は胚乳があり、少量で満腹感が得られます。ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富で、食で摂れると玄米が含有するγ-Glu-L-オキサロプロンによって、高脂肪食を好まなくなるという研究報告もあります。白米に比べて炊くときや早く炊けますよ。

和食が無形文化遺産に登録された理由は、自然の恵みと季節を大切にしている文化的な側面にあります。正月のおせち料理など、季節の行事に旬の食材を使った料理をいただくという習慣が評価されたのです。このように和食は日本人の豊潤な感性と、健康の両方を作り上げてきたのです。

やはり日本人には、それまで日本人の身体を作ってきた和食が一番。蒸す、焼く、煮るなどの調理法で、油分を抑えられること、納豆や味噌など腸内環境を整える発酵食品が多いこと、だしの旨味で塩分を抑えられることなど、和食には多くのよさがあります。

いっしょのようになっ 身体にいい食べ方とは。

昔から、よいとされてきた食事の摂り方。それには、きちんと理由があるのです。

食事の内容だけでなく、食べ方にも気配りを。

何を食べるかに加えて、どう食べるか、その方法も知っておくと、さらなる健康を目指せます。

昔から伝えられてきた、「よく噛む」

ことや、「腹八分目」など、身体によいとされる食べ方には、きちんと根拠があります。また、最近では食べる順番を選ぶことで、病気を予防できることもわかってきています。

例えば、脂質異常症や動脈硬化などの疾患。食後の中性脂肪の増加が大きく影響するのですが、それを抑える食べ方もあるのだそうです。

「ベジタブルファースト（左ページで詳しく）、その次にタンパク質、最後に炭水化物という順番がおすすめ。例えば焼肉は、野菜の次に肉を、最後

にご飯を食べるようにすれば、中性脂肪の上昇を抑えることができます」
同じ食事でも、食べ方を工夫すれば、より健康に役立つということ。食べ方も考えて、上手にとり入れましょう。

肥満予防 認知症予防

よく噛む

咀嚼運動が多いほどよい効果がさまざまに。

よく噛んで食べると太りにくいと言われるのは、しっかり咀嚼することで、食欲を抑える物質・ヒスタミンが脳の視床下部から分泌されるから。マウスの胃の中に食べ物を流し込む実験では、ヒスタミンが分泌されなかったそうなので、肥満の予防のためには、やはりよく噛んで食べる。また、認知症を引き起こすとされる有害なタンパク質・βアミロイドは、咀嚼が多い人ほど少ないことがわかっています。ほかにも唾液の分泌を促し、唾液中の消化酵素・アミラーゼの働きで、腸内環境を整え免疫力を高めたり、あごの筋肉が鍛えられるのでたるみ予防にも効果が。

肥満予防 アンチエイジング

腹八分目

酵素バランスと長寿遺伝子を味方につけて美しく！

満腹になるまで食べないようにする腹八分目。肥満を防ぐのはもちろん、カロリーを抑えられるので、老化のスピードをコントロールする長寿遺伝子が働き、アンチエイジングにもつながります。また、消化酵素を節約し、代謝酵素とのバランスを整えることも、消化酵素を節約できれば、その分、新陳代謝を助ける代謝酵素の温存ができるので、肌あれやむくみなどのトラブルを防ぐことができます。最近では「腹七分目」がよいという説もあるので、八分目に慣れていたらトライしてみてください。

肥満予防 アンチエイジング

食べるべき時間に食べる

体内時計に合わせた食事が健康を作ります。

「夜遅く食べると太る」と言われているのは、夜8時以降は脂肪を溜め込む指令を出す遺伝子 B-mal1 が増加するため。マウスを使った実験でも、高脂肪食を1日中食べ続けたマウスと、時間を制限して食べたマウスでは、後者の方が肥満、高インスリン血症、肝脂肪の変性・炎症などが少ないという実験結果が出ています。疲労回復や肌を修復・再生させる成長ホルモンの分泌を妨げないよう、眠る2時間前は食事を控えるなど、体内時計に合わせて食べることも美と健康に役立ちます。

肥満予防 糖尿病予防

ベジタブルファースト

食後に上昇する血糖値を抑えられる食べ方。

食事は、最初に野菜を食べる（ベジタブルファースト）ようにすると、肥満や糖尿病の予防につながります。これは、野菜の食物繊維が、後から食べるご飯やパンなどが含む糖の吸収を遅らせて、食後血糖値の上昇をゆるやかにするから。食後の高血糖状態は、インスリンが大量に必要なだけでなく、処理しきれない糖が、コラーゲンなどタンパク質に結びつき糖化を引き起こします。ベジタブルファーストは、この糖化も防ぐことができるので、シワやたるみの予防にもなります。

肥満予防 糖尿病予防 動脈硬化予防

朝食を欠かさない

朝食に食物繊維を摂れば、午後の高血糖を抑える効果も！

睡眠中に低下した体温を上げ活動しやすくしたり、糖質を補給して、脳を活性化させるなど、大切な役割がある朝食。これを抜くと栄養素が不十分になり、昼食、夕食を多く摂ることになりがち。毎日朝食を摂る人に比べて、LDL コレステロール値が高く、インスリンの働きが悪くなることもわかっています。それが、肥満や糖尿病、動脈硬化につながると考えられます。朝食に食物繊維を多く摂れば、糖質の吸収を遅らせて午後の高血糖を抑える効果も。抜かないこと、工夫することが大事！

“おいしく食べる”は健康につながる！

同じ内容の食事でも、明かりによって見え方が変化します。蛍光灯の青白い照明の下では料理が冷めているかのように見え、おいしさが半減。対して白熱灯やろうそくの明かりは、料理が温かくおいしそうに見え、快楽物質セロトニンが放出されて免疫力がアップ。五感で心地よく食べるだけでも、身体は変わるのです。



蛍光灯の光に照らされた食事は、料理が冷たく見え、おいしそうに感じにくくなります。白熱灯の光に照らされた食事は、温かみがあり、料理がよりおいしそうに見えます。



どんな効果があるのか、機能性成分がより、わかる！

さらなる美と健康を 目指せる、機能性成分。

昔から食べられてきた和食が日本人に合うこと、昔から知られている食べ方がなぜよいのか。ここまでその理由をひもといてきましたが、ここでは、食を選ぶ力を備える上で、ぜひ知っておきたい最新のキーワード「機能性成分」についてお伝えします。今後大きく変化するものとして、注目を浴びているのです。

機能性成分とは、摂ることさらなる美と健康を目指す栄養成分のこと。美容によいと評判になったヒアルロン酸やコエンザイムQ10などははじめ、頭がよくなる”として注目されたDHA、EPAなど医薬品に使われている成分や、微量でもビタミン・ミネラル以上の力を発揮すると言わ

れている成分、生活習慣病や動脈硬化、さらには加齢に伴う疾患を防ぐ効果が期待される成分もあります。さまざまな企業や機関が研究に取り組む中、この機能性成分について、大きな動きがありました。

「昨年、消費者庁が、機能性成分を含む食品と農林水産物について、機能性成分の効果の表示を認めると発表したので。それまでは、その成分にどんな力があるか、どんな効果があるのかを表示することが認められていなかったんです」

機能性成分表示で 変わることは？

特定保健用食品(トクホ)を除いた、サプリメントなどいわゆる健康食品には、効果の表示がなかったことから、私たちはそれを、どう選んでいいの

かがわかりにくかったのです。それが、2015年4月から変わります。科学的エビデンス(論拠)が証明できたものについては、効果が表示されるのです。

「それは、国民の健康寿命を延ばそうという国の決意なんです。寿命は延びているのに、病気を抱えて生きる期間も延びている。病気を防ぎ、健康で生きられる期間を長くすれば、多くの人が幸福になり、国の力も上がる。そのために、機能性成分の表示を導入し、国民が自分の健康を作り、守れるようにしたので」

病気を防ぎ、健康で 長生きするために。

増大する医療費の問題も解消され、健康保険制度の破たんを免れることも望めます。

健康増進に役立つ
”機能性成分”。
その力が、もっと
わかるようになります！



n-3系脂肪酸 (DHA/EPA)

“頭がよくなる”と言われるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、主に真いわしやまぐろなどの魚の脂肪に含まれています。炎症系の症状にも効果的なEPA(エイコサペンタエン酸)は、イクラやあんこうの肝、鱈などに多く含まれています。DHA、EPAはどちらもn-3系列の多価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールや中性脂肪を減少させ、心疾患のリスクを軽減します。



ブルーベリー (ビルベリー)エキス

ビルベリーはアントシアニンが最も多く含まれているブルーベリーの品種。アントシアニンは、植物界に存在する色素で、ドライアイや疲れ目、眼精疲労のほか、白内障の予防や網膜の機能低下など、目にまつわる不調の改善に役立つとされています。そのほか、ビタミンCやビタミンEのように高い抗酸化力があると言われています。



ルテイン

植物の光合成を行うカロチノイド系の黄色色素。紫外線など光による酸化ストレスを軽減する働きがあるとされています。ほうれん草やブロッコリー、とうもろこし、黄変などに含まれています。人体では唯一、網膜の黄斑に存在し、白内障や、加齢黄斑変性(黄斑の老化で視力が低下する病気)の進行を抑制するとされています。



大麦由来β-グルカン

β-グルカンとは、水溶性の食物繊維の一種できのこやパン酵母などにも含まれます。大麦由来β-グルカンは、日本では麦ご飯などで摂取されてきました。食後血糖値の上昇を抑制したり、メタボリックシンドロームの予防、血中コレステロール値の低下などの作用が期待されています。



機能性成分

機能性表示が認められる予定の

2015年4月の機能性成分表示に向け、検査が実施されているのは現在14種類。表示が始まる前に、期待される効果について学びましょう

ノコギリヤシ

尿トラブルなど男性特有の症状、前立腺肥大の改善が期待されています。原因である酵素5α(アルファ)-リダクターゼを抑制する効果があるそう。

セレン

体内で作られた過酸化脂質を分解する酵素。魚介類や卵などに多く含まれ、ビタミンEと摂取すると抗酸化作用がアップ。老化やガン予防効果に期待が。

コエンザイムQ10

アンチエイジングのための成分として人気。鶏・牛肉などに含まれています。美肌効果がよく知られていますが、心筋梗塞や高血圧などの予防にも期待が。

グルコサミン

関節の動きをなめらかにしたり、痛みを緩和する効果が。エビやカニなどの甲殻に含まれ、”軟骨成分”と言われるコンドロイチンと一緒に摂るとより効果的。

イチヨウ葉エキス

イチヨウの葉に多く含まれるフラボノイド。脳の血流改善の効果が注目されています。含有成分ギンコライドやルチンとの相乗効果で認知症予防にも期待が。

にんにく

硫化アリルやアリシンなど抗菌作用、抗酸化作用があるとされる硫黄化合物を多く含有。血中コレステロール値の正常化や血圧を下げる作用に期待が。

パン酵母由来β-グルカン

イースト菌の細胞壁から抽出精製した多糖類。食物繊維のひとつで心疾患の予防に効果的。きのこ類のβ-グルカンより純度が高いとされています。

ラクタフェリン

哺乳類の乳に含まれる糖タンパク質。免疫調節機能を上げる効果があるとされています。腸内では有用菌を高める作用があると期待されています。

分枝鎖アミノ酸(BCAA)

必須アミノ酸の中の炭素鎖を持つ、アミノ酸バリン・ロイシン・イソロイシンの総称。運動時に活用されています。大豆やチーズ、まぐろに多く含まれています。

ヒアルロン酸

水分をキープする性質があり、潤いある肌に通じるとして人気の成分。最近では、乳酸菌などから作られています。美肌効果のほかに関節の柔軟性を維持する効果も。

食べるだけで変わる！ 今、見直したい 大麦のこと。

食べるだけで生活習慣病の
予防になる、大麦の力とは？

ご飯に混ぜる麦として
親しまれた大麦。

「便秘を解消できる」「肥満の予防に
なる」「生活習慣病を防げる」など、
健康志向の高い人たちの間で人気
が高まっている食品があります。それ
は、ご飯に混ぜる麦として、昔から
親しまれてきた大麦。一度は日本の
食卓から姿を消してしまつた大麦で
すが、さまざまな健康効果がある
として、今、脚光を浴びているのです。

大麦の魅力としてまず挙げられる
のは、その食物繊維量。こぼりの約
2倍、さつまいもの約3倍、そして
白米の約25倍もの量が含まれていま
す。しかも、食べたものの消化・吸

血中
コレステロール値
の正常化

食後血糖値の
上昇抑制

満腹感による
ダイエット効果

メタボリック
シンドローム
の予防

収をおだやかにする水溶性食物繊維
と、お腹の中で膨らんで満腹感を得
やすい不溶性食物繊維がともに豊富
で、便秘の解消や肥満予防をはじめ、生
活習慣病の予防ができると期待され、
それらは水溶性食物繊維の力が大き
いことがわかってきました。

水溶性食物繊維 β-グルカンが力を発揮！

水溶性食物繊維の大部分を占めて
いるのが、前ページでも紹介した機
能性成分・β-グルカン。強い粘りの
あるβ-グルカンは、胃や腸の中で
食べたものと混ぜり合い、消化・吸
収をおだやかに、それによって食後
血糖値の上昇が抑えられます。それ

はつまり、食後高血糖が続くことで
起こる糖尿病や、脂質異常症、高血
圧などの予防ができるということ。

大麦には、米と同様にうるち種と
もち種という品種あり、火の通りが
早い押麦や、豆のような感覚で使え
る丸麦など種類もさまざま。食感も
違うので、料理に応じて使い分けて
みるのもいいかもしれません。

食べない理由が見つからないほど
に魅力的な大麦。食べ続ければ、きつ
と身体の変化を感じられるはず。ま
ずは麦ご飯から始めてみませんか？



押麦
大麦を精白して押し、
押して平たくしたもの。
真ん中に深い溝がある
のが特徴。麦ご飯
に使われることが多い

丸麦
大麦を精白したもの。
加熱処理をしていない
ので、麦本来の味わい
が楽しめます。サラダ
やスープの具としても

もち麦
もち種の裸麦。火を通
すと粘りが強くなり、モ
チモチのプチプチとした
食感に。麦ご飯のほか、
さまざまな料理に

ドクターもお気に入りの大麦。

大麦のよさは？ 食べ方は？

どんな料理に 使えることも大麦の魅力です！

お料理上手な小柳先生に、
大麦を使った料理を教えてください。
先生が撮影した写真とともにご紹介！



ビーツと大麦サラダ

野菜のように
使ったサラダに

野菜のような感覚で、料理のつけ
合わせにするサラダにも活用して
います。大麦はクセがないので、
どんなドレッシングにも合いますよ

白米と混ぜたり
炊き込みご飯にも

白米と混ぜて炊く麦ご飯は、我が家の
朝食の定番。夕食には炊き込みご飯を
作ることもあります。鶏やきのこのほ
か、旬の食材もプラスしています！



炊き込みご飯

具材として
主菜にも活用

鍋のあら炊きに大麦を添えてみました。
煮汁を吸った大麦も美味！ハンバー
グや餃子の中に入れて、お肉を減ら
すこともできるのでヘルシーです



鍋のあら炊き大麦湯

2年間ずっと
食べてます！



この先生に聞きました

小柳衣吏子先生

アオハルクリニック院長
こやなぎ 衣りこ ● 1998年、順天堂大学医
学部卒業。同大学病院の皮膚科、東京都内
の美容皮膚科での勤務を経て、2011年、ア
オハルクリニック院長に。日本皮膚科学会
認定皮膚科専門医、日本美容皮膚科学会
会員、日本抗加齢医学会専門医。アオハルク
リニックのHPは、<http://www.aohalclinic.jp/>
ブログは、<http://ameblo.jp/aohal-koyanagi/>

なぜみんな食べないの？と思うほど 大麦は、美と健康に役立ちます！

私が大麦を知ったのは2年前。さまざまな健康効果があると知って、
それからずっと食べています。朝食に麦ご飯としていただくのが我が家
の定番。白米1に大麦1の割合で炊くのが気に入っています。白米のお
いしさそのまま、玄米のように長時間水につけておく必要がなく、楽
に作れるのもいいですね。ちなみに私が朝食に大麦を欠かさないのは、
大麦に「セカンドミール効果」が認められているから。β-グルカンの粘
りが、食べたものをゆっくりと消化・吸収することで、食べた食事だけ
でなく、その次の食事の食後血糖値の上昇も抑えることができるそうです。
朝食で摂ることで、より健康効果を発揮するのではないのでしょうか。

麦ご飯のほかに、サラダにしたリソースに入れたり、野菜や果物と合
わせてスムージーにしたりと、いろいろ活用しています。おいしいだけ
でなく、健康に役立つのだから、食べない手はない！とクリニックに
来られる方々にもおすすめしています。「食べるうちに肌が元気になった」
「便通がよくなった」という声も聞かれるようになってきましたよ。いろん
な魅力にあふれた大麦、ぜひ多くの人に食べてもらいたいです！

食べてみて！

大麦パスタ&大麦ご飯

多くの人に大麦のよさとおいしさを知ってもらいたい！
パスタとご飯をお試しいただける機会をご用意しました。

お店自慢のもち麦パスタを！

藤原フレンチレストラン「旬穀旬菜」
ディナーを10%オフで。

フレンチの巨匠・三國清三シェフがプロデュースする藤原フレンチレストラ
ン「旬穀旬菜」。旬の食材も、もち麦パスタも、ぜひこのディナー
を、10%オフでご提供。ご家族や友人とぜひ！ご予約時に必ず「大麦を見
た」とお伝えください。10%オフ特典は2014年7月31日(木)まで

藤原フレンチレストラン「旬穀旬菜」
●大阪府大阪市北区大淀町3-1
グランフロント大阪Bブロック ナレッジキョウビル5F
☎06-6359-3072
ランチ 11:00～15:00
ディナー 18:00～19:00
ディナー 17:00～21:30(土、日、20%)
※年末年始休業

お米に混ぜて炊くだけ！

「もち麦ごはん」(60g×12袋)を
5名様にプレゼント。

小柳先生がお気に入りの「もち麦ごはん」と5名様に、
白米に混ぜて炊くだけでおいしくてヘルシーな麦ご飯の
スティック状になった1袋の、手軽に使えます。自宅で
サラダやスープに加えても、モチモチのプチプチの食感
が◎！ ●「もち麦ごはん」に関するお問い合わせは、株式会社
はぐくみ お客様相談室 ☎0120-089630へ

ご希望の方は、適宜はぐくみにお電話または、住所(氏名)記載の
〒530-0005 大阪府北
区中之島4-1-18 (株)はぐくみ〒100-0001 東京都千代田区
有明1-1-1 (株)はぐくみ 〒100-0001 東京都千代田区有明1-1-1
※8月31日(日) 印刷発行

