

青いほすと

発行元/株式会社青いほすとHD 発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内
[総務・営業・折込業務] ☎(0138)23-5688 [青いほすと編集室] ☎(0138)27-9210 [FAX] (0138)23-5699
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.548 2014.9.16 [Tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

大人の味。

シングルモルトウイスキー。ひとつの蒸留所で作られた原酒のみが瓶詰めされたものを、そう呼ぶ。蒸留所の風土や製法のおかげで、熟成年数などによる個性的な味わいの中から自分好みの一杯を探し求めるのがシングルモルトの楽しみ。アルコールだけではなく作り手のこだわりにも酔いしれるひと時...それが大人の嗜みというものではないだろうか...

さて本稿では、さまざまな飲食のジャンルにおいての「大人の味」に注目してみた。食欲の秋は、若き日には気づきもなかったあなたにとつての「大人の味」を堪能してはいかがだろうか。

大人のスイーツを召し上かれ

パティスリー ショコラティエ シュウエットカカオ

『パティスリー ショコラティエ シュウエットカカオ』で人気の「ボンボン ショコラ」(各種1個173円)の中にも大人向けのものがありま



す。好きな物をチョイスして専用のギフトボックスに入れてプレゼントすると喜ばれること間違いなし。ほかに、ブランドに漬け込んだ「ピオーネをチョコインゴ」でコーティングした「ピオーネ」(1個302円)や、キルシュに漬けた「ピオーネ」(1個302円)や、キルシュに漬けた「ピオーネ」(1個302円)をチョココートでコーティングした「チエリー」(1個238円)は、特に女性



の「リピーター」が多いそう。芳醇な香りが口いっぱいに広がる少しほろ苦い大人の味わいをぜひ...。営業時間は、午前10時~午後8時、10月より午後9時まで。毎週木曜日定休。駐車場有。
☎ 33 5766

イタリア産のからすみは、大人の味わい

ダイニング草薺

日本三大珍味として知られる「からすみ」はまさに大人の味。亀田町の『ダイニング草薺』では、イタリアのサル



トからすみのカルパッチョ(900円)が好評です。パスタは、スライズとパウダーのカラシミを贅沢に使った風味豊かな逸品。カルパッチョはヒラメとの相性が抜群。どちらも白ワインでいただければ、大人の味を堪能できるはず。ワ



インはグラス600円、ボトル3000円。営業時間は午後6時30分~午後11時30分(LO/午後10時)、日曜日は午後6時~午後10時30分(LO/午後9時30分)。毎週月曜日定休。
● 亀田町 16 22
☎ 45 5750

おつまみにもオススメ!

トップス ポップコーン

宮前町の『トップス ポップコーン』には、ONチョコ系、ミックス系、あまい系、グルメ系、しょっぱい系のポップ



コーンがあります。今回大人の味としてオススメするのは、しょっぱい系からガリリックとバター醤油で安定の美味しさ「ガリリックバター醤油」と風味豊かな「バジル&ハーブソルト」(カップ356円)。グルメ系からは、後からくる辛味がクセになる「スパイシーカレー」とベーコンの旨味とブラックペッパーの相性抜群「アメリカンペッパー&



ベーコン」(カップ378円)。どれも、おつまみにピッタリ。4パツク選べるSセット(1080円)。各M、Lサイズ有。営業時間は午前11時~午後7時。不定休。駐車場有。
● 宮前町 23 2
☎ 76 8885

自分の舌に合った1杯と出会う楽しみ

JBハウス

「二期」会の出会いもあるのが、シングルモルトの「楽しみ」と話すのは、青柳町にある『JBハウス』のマスター。単



一の蒸留所の原酒のみで作られた個性的な味を飲み比べるのがシングルモルトウイスキーの醍醐味。特に、個人や企業が蒸留所から買って個別にボトルに付けた「ポトラス」の提供に力を入れ、熱心なファンへの期待に応えている。「蘆薈を語る趣味ではない、最低限の知識を身に付けたら、あとは自分に合ったものを嗜めばいい」とマスター。



大人の好奇心をそそる魅惑の1杯を、ジャズが流れる店内で味わってはいかが? シングルモルトは1ショット700円。営業時間は午前11時30分~午後9時。毎週月曜日定休。
● 青柳町 19 4
☎ 27 1536

秋酒と味わう青いぼすと特別メニュー

二代目 佐平次

和の空間で味わう西洋料理と全国各地から取り寄せた日



本酒が評判の『二代目 佐平次』では、9月16日から9月30日までの期間限定で「酒肴チーズ盛り合わせ」(800円)が登場! 常時約1000種類そろった日本酒のおつまみとして味わいたいこのメニューは、通常単品メニューの「酒肴クリームチーズ」(単品500円)と「いぶりがっこ」とクリームチーズ(単品580円)に加え、「江丹別の青いチーズとハチミツ」「モッツァレラチーズの梅肉かけ」「山田農場さんのヤギのチー



ズとフレッシュトマト」がセット。今年の秋酒と大人の味を楽しんでほしい。営業時間は午後6時〜深夜0時。毎週月曜日定休。駐車場有。
●五稜郭町4-13
●本町31939

馬肉料理をとことん満喫

くまや



本町丸井近くにある『くまや』は、国産の旨い桜肉をたっぷり満喫できる店。「桜五点盛」(写真、2980円)は、中霜降り馬刺(本コース)、ハツ刺、ふたえ刺、コネたてがみ、大動脈刺と、部位によって様々な味わいを堪能できる。大満足の盛り合わせ。最近では馬のレバ刺や舌刺も特に人気が高いメニューとなっている。馬肉料理は元々農家の家庭料理から生まれたそう。馬肉ニラみそ炒め(780円)など刺身以外にも、自慢の桜肉料理を楽しめる。芋・麦・米など各種焼酎とこ



もに今年の干支でもある馬の魅力が堪能しつつ、ちょっと贅沢な大人の時間を過ごしてみたいかが。営業時間は午後5時〜午後11時。不定休。
●本町32-9
●53-8617

エスプレッソマシンで抽出する紅茶

クローバーコーヒーカンパニー



白鳥町・教育大字裏にある『クローバーコーヒー』は夜を楽しむオトナ達に密かな人気を博するカフェ。ラ・マルソック社のリネアというエスプレッソマシンがあり、これによって抽出する香り高いエスプレッソコーヒーや、全国的にも珍しいマシン抽出の紅茶を楽しめます。写真上の「ティーカプチーノ」(550円)は、マシン抽出ならではの芳醇な紅茶の香りと、スチームミルクのクリーミーな口当たり。ラテアートはマスターが「可能な限りリクエストに応えます」とのこと。お好きな絵柄を頼



んでもOK。多彩なドリンクメニューのほか、生地から手作りするピザなどもおすすめ。営業時間は午後8時〜深夜0時。毎週日・月曜日定休。
●白鳥町19-22
●050-3760-0889

300種以上の本格焼酎がズラリ

ぢどり料理鶏(kei)



丸井今井裏にある『ぢどり料理鶏』は、弾力のある肉質、

噛むと口に広がる濃厚な旨味が特徴の日本三大地鶏のひとつ「よつしま地鶏」を産地から空輸して使用するお店。本格焼酎の品ぞろえも抜群。店主の高澤さんは「焼酎は新酒が11月に発売されるので、今の時期はちよつと少ないんですけど言いますが、それでも店内にズラリとならぶ本格焼酎の種類は300種以上。それがリーズナブルな上に、分かりやすい料金体系で楽しめます。月々木曜日はレディースデーとして女性グループは10



%OFFのほか、10月からは地鶏の水炊きもはじまる予定。本町のオススメ店にぜひ。営業時間は午後5時30分〜午後11時LO。毎週日曜日定休。
●本町31-11
●31-3888

蕎麦屋は「蕎麦前」であってこそ

手打ち蕎麦きたわせ



江戸時代の蕎麦屋は酒を飲む場所でもあり、蕎麦を食べる前に簡単な肴でひっかけられる。「蕎麦前」と言いました。市内松陰町の『手打ち蕎麦きたわせ』は、蕎麦のほか工夫を凝らした酒に合う一品料理を午後5時からそろえ、そんな蕎麦と酒の楽しみ方を提案する1軒。写真手前の料理は季節の野菜を出汁のゼリー寄せにした「彩り野菜の蕎麦屋テリヌ」(900円)。別々に火入れすることで野菜それぞれの美味しさを引き出したひと品で、日本酒や焼酎によく合います。夏の蕎麦は「せいろ」



(800円)がおすすめ。営業時間は午前11時〜午後2時30分、午後5時30分〜午後9時30分(日曜日は通し営業。毎週火曜日定休。
●松陰町10-16
●87-0605

大人になって分かる味

シャトー・ド・ラ・ポンプ



伝統的な日本の家庭料理で、あまり見かけないナチュラ

ルチーズは、多くの日本人にとって後天的に覚える味であり、美味しく感じられるようになることで味覚が子供から大人へステップアップする食材。コクやうま味の裏返しである赤ワインの渋みも、味の経験を重ねて好まれていくものだと思います。『シャトー・ド・ラ・ポンプ』は、日本ソムリエ協会認定のマスターソムリエ・久保有一さんが迎えてくれるワインバー。久保さん厳選のワインをボトル5000円、グラス1000円、楽



しめます。チーズはワインに合わせて選んでくれる盛り合わせ1300円。営業時間は午後7時〜翌2時。毎週日曜日定休。
●本町7-22
●53-4005

HEAD LINE

見学随時受付！ サービス付き高齢者向け住宅 サルデー石川

発展めざましい石川町の函館運転試験場前にあるサービス付き高齢者向け住宅「サルデー石川」は、自立のほか、要支援、要介護の人も利用できる賃貸契約方式の住宅です。

プライベートを保てる完全個室のほか、夫婦が気兼ねなく行き来できるコネクティングルームもありません。さらに、男女別の天然温泉が完備され、管理栄養士が監修したバランスの取れた食事付きで治療食も対応。同敷地内には「飯田内科クリニック」いしかわがあるため、ご本人も離れて暮らす家族にとっても安心です。

見学・ご相談は随時受付しておりますので、詳しくは電話でお問い合わせを。電話受付時間は午前9時～午後6時、若干空きあり。

●石川町146-2
☎47-4165（ペーネ）
函館悠楽内・入居相談室



Face

走る魚屋さん

はこだて自由市場内『隼人鮮魚店』店主
笠谷隼人さん



はこだて自由市場で鮮魚店を営む笠谷隼人さんは「走る魚屋さん」といわれている長距離ランナー。「チーム隼人」として参加した黒松内での駅伝では「昨年、昨年と優勝を果たし、数々のマラソン大会や福島県でのマラソン大会への招待選手としての参加など、多くの輝かしい戦歴を残している。

マラソンを始めたのは平成8年。走り始めたきっかけを聞くと「息子がカッコいいところを見せたかったからだそう。

その頃、幼稚園へ通っていた息子の友達のお親が「トロフィーを獲得し、隼人さんの息子が羨ましがっているのを見て「お父さんだってできる！」と豪語。

父親のプライドを賭けて初挑戦したマラソン大会の結果は62位だった。当時32歳、スポーツ歴はほとんどなく、10キロ以上走った経験は1〜2回しかなかったという。

その年から1位を目指し辛い練習の日々が始まった。仕事をしながらマラソンの練習をするのは時間的にも体力的にも並大抵の努力ではできないことだと思いが自分の弱点と思われる部分を考え、腕や腹筋などを鍛えながら走る時間を作った。翌年の函館ハーフマラソン大会では函館市内で見事

1位を獲得。やめるにやめられなくなったマラソンは今年に至り18年間走り続けている。

はこだて自由市場青年部から心をこめて贈られた靴とユニフォームなどを身につけ走り始めた平成20年から同22年は、函館ハーフマラソン大会40代の部で金メダルを3連覇。同23年には銀メダル、同24年には銅メダルを獲得。

昨年は入賞することはできなかったが、今年9月28日に開催される函館ハーフマラソン大会からは50代の部での参加となることもあって再びメダルを狙っている。

「レーサーとして、勝つために走り続けたい」という、「走る魚屋さん」の活躍を楽しみにしつつ、挑戦し続ける姿にエールを贈りたい。

歯医者の料理

美味しく食べることこそアンチエイジング

★3分クッキング★

今月のオススメ!! ソーセージのガリバタ醤油

材料

- ◆ポロニアソーセージ…150g程度
- ◆絹さや…20本
- ◆ニンニク…1片
- ◆砂糖…大さじ1
- ◆白ワイン(日本酒でも)…大さじ1
- ◆醤油…大さじ1
- ◆椎茸…1〜2個
- ◆バター…10g
- ◆塩…少々
- ◆コシヨウ…少々

2〜3人分

- ①ソーセージは約3mm幅に切り、絹さやはヘタとスジを取り、椎茸は1個を5〜6つに削ぎ切り、ニンニクは小口に薄切りします。
- ②フライパンを火にかけてバターを溶かし、ニンニクで香り付けしてからソーセージを裏表サツと焼きます。
- ③一旦ソーセージを取出して絹さやと椎茸を入れて軽く炒め、砂糖と塩を振って白ワインを注ぎ、蓋を被せて10秒ほど蒸し焼きにします。
- ④ソーセージを戻して混ぜ合わせたら醤油をひと垂らして火を止めます。
- ⑤コシヨウを振って皿に盛り付け出来上がりです。

ちよっとしたコツ

絹さやと椎茸はワイン(または酒)蒸してサツと火を通し、最後に醤油をひと垂らしが美味しく仕上げます。

吉田歯科口腔外科

函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918
楽天レシビ 歯医者の料理 検索!!

カルチャー navi

Pressed Flower (プレスドフラワー) 教室

もらった花や育てた花を押し花にしてみませんか。市内神山の「Pressed Flower教室」は、生花の色合いそのままの押し花アートが楽しめる人気の教室。代表・長嶋章代さんの指導のもと、月2回講座が開かれています。

この秋からは「初心者コース」もスタート。教室では押し花を作ることから始め、入門編ではハガキやシール作りなど、上級者になると風

景などの額装アートにもチャレンジできます。これからのシーズンに向けてハロウィンやクリスマスカード、年賀状作りを楽しむのをおすすめです。受講料は月2回3000円(材料費別)。体験コースについてはお問い合わせください。

【一般コース】
毎月第1・3火曜日
毎月第2・4火曜日
【初心者コース】
毎月第2・4火曜日
時間は両コースとも午前10時〜昼12時
●神山3-43-4
☎52-02335
9月19〜23日に棒二森屋7階で展示販売会を行います。ワンコイン体験コーナー有。



青ほの心

無くては困ること

実家へ帰るたび、母の本棚の古い雑誌を手取る機会があります。先日は数年前の『暮らしの手帖』の特集記事に目が留まりました。

以前、この欄でも取り上げたことがあるこの特集は、読者アンケートによる「無くなつては困るもの、こと」。改めて読み返すとさまざま考えさせられることがあります。

「無くなつては困るもの」には、たとえば「リヤカー、はたき、湯たんぼ、鯉節削り、おひつ、竹ぼうき、ひしゃく、マッチ、レコード、万年筆、おんぶも縁側、小川、紙芝居、ローカル線」など。いずれも、最近はありません。なくなったものも多くありました。

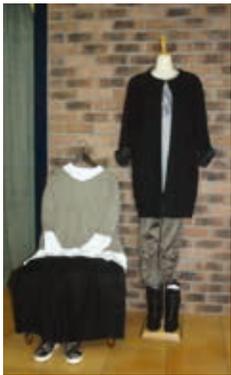
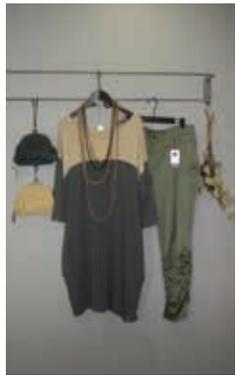
時の流れの中で別のものにとつてかわられたものは多くあります。暮らしが変化するにつれて物も変化していくもの。便利な暮らしのためにはしかたがないこともあるでしょう。

でも、身近にあつてかけがえのなかったものがいつのまにか姿を見かけなくなるのはさみしいものです。中には本当に無くなつては困るものもあります。

ところで、特集の中に、9歳から13歳までの子ども達に聞いたものがありました。子ども達の「無くなつては困るもの」には、大人とは一味が違います。たとえば「笑い…ない」と「こににいるかわからなくなる」「ことば…ない」と「思いを伝えられない」「おばあちゃん…いない」と好きなものが買ってもらえないなど、大人にはない子どもならではの発想と感性が感じられて楽しくなります。

一方、「無くなつては困ること」には、「心配り、羞恥心、感謝の心、おせっかい、挨拶、助け合い、慎み、責任感、おもいやり、しつけ、公衆道徳、美しい日本語、嫌だという勇気」などなど。中に「平和、思想表現の自由、憲法9条」というものもありました。

平穏な暮らしは誰もが願うこと。それを守るためにも、無くなつては困る、と声を上げるのも時には必要なのかもしれません。



秋物が充実のラインナップ!
大人の女性のためのセレクトショップ『アンジュール』の秋物は、かなりおすすりめ! カジュアルから大人

子供用品や新鮮な野菜などが買える「はなはなフリーマーケット・秋の収穫祭」が、9月26、27日の2日間、『コミュニティカフェはなはな』で開催されます。時間は午前10時〜午後4時。



大人女性のためのセレクトショップ『アンジュール』の秋物は、かなりおすすりめ! カジュアルから大人

秋物が充実のラインナップ!

アンジュール

大人の女性のためのセレクトショップ『アンジュール』の秋物は、かなりおすすりめ! カジュアルから大人

創業89年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた確かなアドバイスで多くの支持を得る、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、今のうちに済ませておきたい石油ストーブ分解整備のお知らせです。



創業89年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた確かなアドバイスで多くの支持を得る、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、今のうちに済ませておきたい石油ストーブ分解整備のお知らせです。

創業89年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた確かなアドバイスで多くの支持を得る、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、今のうちに済ませておきたい石油ストーブ分解整備のお知らせです。

創業89年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた確かなアドバイスで多くの支持を得る、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、今のうちに済ませておきたい石油ストーブ分解整備のお知らせです。



創業89年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた確かなアドバイスで多くの支持を得る、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、今のうちに済ませておきたい石油ストーブ分解整備のお知らせです。



深堀町電停の交差点から産業道路側に少し入った場所にある、フォトコネク2階の「船越ソーイング教室」は、分りやすいアドバタイスト、楽しい雰囲気自由で作れることで人気の手芸教室です。

深堀町電停の交差点から産業道路側に少し入った場所にある、フォトコネク2階の「船越ソーイング教室」は、分りやすいアドバタイスト、楽しい雰囲気自由で作れることで人気の手芸教室です。



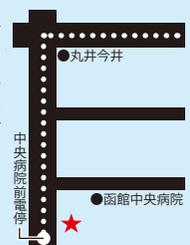
深堀町電停の交差点から産業道路側に少し入った場所にある、フォトコネク2階の「船越ソーイング教室」は、分りやすいアドバタイスト、楽しい雰囲気自由で作れることで人気の手芸教室です。

Tutti(トゥッティ)



中央病院近くにある『トゥッティ』は、ふわふわ玉子のオムライスともちもち食感の生パスタを楽しめる可愛い内装が印象的なお店。店内は10席とこぢんまり。テイクアウトや宅配(1800円以上、エリア限定)も可能。店内でのみ注文できる「週替わりランチ」(=写真、1000円)は、オムライスまたはパスタにミニサラダとドリンク付。ドイツなどの海外ビールやワイン、パルディカクテルなどもあるので、ショッピングや仕事帰りに寄り道して、美味しいお酒を楽しむ時間を過ごしてみるのもいいですね。フライやチキンなどちょっとつまめる単品メニューもあります。

営業時間はランチタイムが午前11時30分〜午後3時、夜は午後5時30分〜午後9時30分。毎週木曜日定休。
●本町33-5
☎53-0684



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

菓子舗 喜夢良 若松町菓寮



最中の名前の由来は諸説があり、江戸時代の和歌にある「月のもなか」という言葉が語源という説があるそう。そんな歴史ある和菓子を地場に特化したもので表現した『菓子舗 喜夢良』の最中は全部で4種類。土方歳三最期の地碑と同じ若松町にある『若松町菓寮』では、鏝の形をした「土方歳三 尚武最中」が小倉とゴマの2種類。赤松街道沿いの『七飯町本店』では、可愛い松ぼっくりの形をした「七飯赤松街道最中 松ぼっくり」が小豆と抹茶の2種類。それぞれの店舗限定となっているのでお間違いなく。館と一緒に餅が入っていてどれも飽きのこない甘さとなっています。どれも1個135円。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週火曜日定休。駐車場有。
●若松町28-14
☎27-2221



人気手芸教室の5周年記念作品展

深堀町電停の交差点から産業道路側に少し入った場所にある、フォトコネク2階の「船越ソーイング教室」は、分りやすいアドバタイスト、楽しい雰囲気自由で作れることで人気の手芸教室です。

深堀町電停の交差点から産業道路側に少し入った場所にある、フォトコネク2階の「船越ソーイング教室」は、分りやすいアドバタイスト、楽しい雰囲気自由で作れることで人気の手芸教室です。

夢をかなえる空中散歩、DJI Phantom2(ファントム2)



「空を飛びたい」。
ボクは人間としては割り
りと初歩的な夢を持ち続
けていたのですが、つい
に叶いました。このファン
トム2というラジコンヘリ(4つのローターがある
ので「クアッドコプター」と言うそうです)は、常に
GPSで測位しながら飛ぶので、非常に安定してい
て、しかもWi-Fiでヘリコプターの映像がプロポ
に装着するスマートフォンに映るといすグレモノ
ノ! …少し着落きます…ハイ。いくら安定してい
るとはいえ上空は風もあるので、それなりに揺れ
るんです。で、ここがもう一つのグレモノポイント。
小型のカメラはジンバルという装置を介して
装着されているんですが、このジンバルがほとん
どの揺れを吸収し、水平を保ってくれるんです。
なので、撮った写真が手ブレ(正確には手じゃない
ですが)することもありません。ただ、この対価が
10ウン万円。まあ安いが高かっているのは人そ
れぞれだと思いますが、
今は妻の目線がただただ
痛いです…。



(SS) 記者の「サ店めし」

ミスマッチが美味しい。喫茶店の和定食

ハッピーベル

湯の川温泉の中心
部、湯の川観光ホテ
ル 祥 苑 裏 に 有
る『ハッピーベル』は、
落ち着いた雰囲気の中
で、リラックスした

ティータイムのほか、
パスタやカレーなどボ
リューム満点の食事も
楽しめる喫茶店です。

そんな同店で意外な
人気を博しているのが
「店主のきまぐれ和定食
(1080円)」。毎日変
わる焼き魚に、オスス
メのお造り、多くの食
材を使った小鉢がセッ
トになった多菜でおい
しいメニューです。特
に秋は鮭やサンマなど
美味しい魚が多いので
、和の秋を楽しめる喫
茶店へぜひ。そのほか
、ナポリタンやドリア
、ケーキセットなど喫
茶店の王道メニューも
あるので、湯の川のリ
ラックススポットへお
気軽にご来店ください
。営業時間は午前10
時～午後7時。毎週日
曜日定休。

●湯川町2-7-2

☎85-8554



なるほどトピックス きっと見つかる、あなたにとってのお役立ち情報!!



「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

脂肪買取キャンペーン中

くすりの元氣



小学生以下のお子さんにド
ラえもんのおうちマ&マイク
ファイバークロスをプレ
ゼント!

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

大人も子供も楽しめる秋のリモデルフェア



酵素浴へアご招待券
や映画STAND BY ME
ドラえもん(ペディアご
招待券など)が当たるま
す。そのほかにも、駄
菓子コーナー、北斗産
野菜100円詰め放
り(ポイラー)、スマートコ
ンロ)4社の商品を見るこ
とができます。また、毎年好
評の各種イベントですが、
今年は「リモデル・トクト
ク大作戦」と題し、トイレ
シャワー・窓・畳・ポイラ
ーを揃えることで年間約9万
円お得になる話しなど、リ
フォームで節約になるセミ
ナーを開催します(参加者
には500円分のクオカード
をプレゼント)。
さらに、ハズレなしの三
角クジでは特賞(おがくず

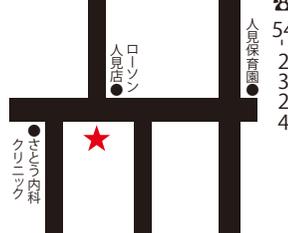
「布団の手入れは
思い切らないとな
かなか!」とお考
えのあなた!「ひ
と夏過ぎたら布団は
1番汚れている時
丸洗いや打ち直
しは今がチャンス
です」と、創業113
年「タジマ寝具」の
田島社長からアド
バイス。また、羽毛
布団のリフォームや
綿布団の打ち直し
でサイズを替えたり
り重さを替えたり、
色々使い勝手を工夫して
いるのでおすすめです。しか
るに、古くなった
羽毛布団も羽毛を完全洗
し足し羽毛することによ
って、ふんわりとしたかさ高
さを取り戻すことができます。



「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。



お持ち帰りセット



「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

すっきりした塩と、比内鶏ガラ100%の旨味

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

「美瘦研式ダイエット」で
おなじみの『くすりの元氣』
でダイエットに成功した女
性の体験談です。その女性
は70代。健康のことを考え、
「5キロほど減量できれば
…」と思い同店を訪ね、食
べることとお酒を飲むこと
も好きなので、目標達成ま
で1年くらいはかかるかもし
れないと思いつながらスタ
ート。

ひと夏過ぎたら布団丸洗い・リフォーム

タジマ寝具



料理研究家・枝元なほみさん



フードコーディネーター・SHIORIさん

北ガスフレアスト創業5周年記念「ガスフレアスタ」が9月18日から21日までの4日間、丸井今井函館店7階催事場で開催されます。主催は北ガスフレアスト函館南、北ガスフレアスト函館北。時間は午前10時～午後7時（最終日は午後6時）。期間中はプロの料理人による実演・試食をはじめ音楽ステージ、パフォーマンスなどが盛りだくさんで行われます。注目は、20日（土）午後2時30分～午後3時30分に行われる、テレビでもおなじみの料理研究家・枝元なほみさんの「栄養満点！簡単レシピ」と、21日（日）午後2時30分～午後3時30分に行われる、「作ってあげたい彼（ほん）シリーズがベストセラーになった人気フードコーディネーター・SHIORIさんの「作ってあげたいウェルカム」ほん。それぞれ実演と試食が行われます。先着50人。ほか正午に「レストランの洋食をお家で！」（講師／グランポルト函館料理長・石田裕治さん）と、午後2時～午後3時に「アメリカンチーズケーキとりんごのタルトタタム」講師／ザ・ランドオブ・ドリーミング・ドオ・ドリーミング・輪島美哉子さん。19日（金）は午前11時～正午に「薬膳を取り入れたヘルシー中華料理」講師／函館国際ホテル総料理長・木村史能さんと、午後2時～午後3時に「プロが教えるクラシックシヨコラ」講師／パティスリーシヨコラ・ティエシユウエツトカ・カオ・館山雅紀さん）の実演・試食が行われます（各先着30人）。入場・参加無料。

CLOSE UP

人気料理人の技を間近で… 北ガスフレアスト創業5周年記念ガスフレアスタ

いい店 食べ歩き

そば処 大豊

11:00～15:00
17:00～19:40
金曜休、P有
●本通4-28-9 TEL53-4040



これは安くて美味しい！今年の10月でオープンから19年目を迎える本通4丁目『そば処大豊』ではこの夏から、「つな天丼」(11号)を新メニューに加えました。つなぎに天ぷら(エビ一本、野菜2品の丼に、この店自慢の8割そば(ミニサイズ)が付いて、なんと1000円。昼も夜も利用できるの、ぜひこの機会にご利用を！

「お客様に、できるだけ安く美味しいものをたくさんと味わっていたきたい」という思いで長年、夫婦二人三脚で営業してきたこの店は、店主さん自慢のコシの強い8割そばと本鰹、宗田

鰹、△口節、ほつきぶし、昆布を賢利に使ったつゆが自慢の「中りそば」(並盛420円、中盛520円、大盛620円)をはじめ、「ハンバーグセット」(920円)、「天ぷらセット」(900円)、「豚ロースの生姜焼セット」(870円)などといったライスとミニそば(温・冷)付きの各セットメニューの豊富なラインナップで、お昼休みのサラリーマンから休日の団らんを楽しむ家族連れまで幅広い人気の一軒。日曜日と祝日は除く午前11時～午後2時には、メイン料理にライス、ミニそば、ホットコーヒー付きで720円頃のランチも提



供。さらに、飲食メニュー700円以上にはホットコーヒー付き(セルフ)というのも嬉しいところ。また、各メニューの量を少なめにしたお子様メニューも有。10月16日までの期間中、食事をご注文時に「青は見た」で、アイスクリームを提供。ぜひお見逃しなく！

連載 最先端美容を追い続けて 村上有香

「食べてないのにどうして太るの?」③

「甘いもの・揚げ物・炭水化物NG!」といった我慢&辛いダイエットを続けると、脂肪を燃焼させるのに必要な栄養も不足しがちになるだけでなく、心や体にストレスを与えます。このようなストレスを感じると、体脂肪を増やすホルモンを分泌させて太りやすい体を作ってしまう。炭水化物の摂取量を減らしすぎると、脳が体に必要な栄養源が足りない状態だと判断し、次の食事の時の栄養を体に貯め込むように指令を出してしまいます。

また、お肉は太ると思われがちですが、豚肉に含まれるビタミンB群は糖を分解してくれますし、牛肉は脂肪の燃焼を助けてくれます。肉には筋肉の元となるたんぱく質が含まれていますので、筋肉量が増えれば代謝も上がり、太りにくい体へと導いてくれます。カロリーを減らすとサラダばかり食べていると、体を冷やしてしまうので、体を温やしてしまっただけでなく、食べる時にドレッシングなど色々使ったりすると塩分過多になり、むくんだ結果ダイエット弊害になってしまいます。

では、なぜむくみがダイエットの弊害になるかは次回お話ししたいと思います。



筆者プロフィール
村上有香さん。『株式会社MORE ROSE』代表取締役。美容部員を経て化粧品では補えない部分をエステに求め、平成11年に『ROSE』を設立し、平成18年に株式会社となる。

平成19年上磯ダイエー店内に『La Petit Rose』を設立。いち早く最先端美容機器を導入し常に最高の美を提供している。

ビューティートリートメントサロンローズ
□戸倉町5-12
無料相談・ご予約
【フリーダイヤル】0120-916-722
ラ・ブティートローズ
□北斗市七重浜4-44-1
ダイエー上磯店内
無料相談・ご予約
【フリーダイヤル】0120-916-512

はこだて医療情報 北斗歯科クリニック院長 土永浩史

妊娠期の口腔ケア

妊娠すると体の変化が起こりますが、そのうちの1つに酸っぱいものが欲しくなるなど、嗜好に偏りが生じることがあります。これはホルモンバランスや唾液の量の変化が影響を及ぼしているといわれています。また、つわりはほとんど症状の無い方から、吐くことが多くて脱水症状になり、点滴を受ける方まで個人差があるようです。つわりがひどければ、歯ブラシを口の中に入れるのが大変困難になります。

妊婦さんの歯周ポケット(歯と歯茎の間の溝)からは、増加するエストロゲン(卵胞ホルモン)を好む歯周病原細菌が多く検出されます。また、プロゲステロン(黄体ホルモン)も増加することで炎症が起こりやすくなります。これらは歯肉炎を起こし、妊娠性歯肉炎といわれています。

このような歯肉炎を防ぐために、歯科医院でのメンテナンスを行っていただきたいところですが、つわりがひどい場合はなかなか歯科医院まで来院されるのが困難です。その場合はご自身のセルフケアが必要となりますが、まずは安静にして体調が良い時間帯に歯磨きをするのがいいでしょう。歯ブラシは小さめの物を選んで小さく動かし、歯ブラシが舌に当たるのを避け、嘔吐感を少なくします。歯磨き粉は臭いと味の刺激の少ないものを使い、顔を下に向けて歯磨きし、歯磨きの後はぶくぶくうがいをする。

メンテナンスが十分でなければ、歯肉炎だけでなく虫歯も悪化しがちです。妊娠していない方に通常処方される痛み止めのお薬は、妊娠中の服用は避ける必要がある場合があります。痛みが生じて痛み止めのお薬が必要な場合は、歯科医院でご相談の上、処方していただいた方がいいでしょう。

●北斗市追分2-56-5 ☎50-9090



ドクター講座 大沼公園クリニック院長 深山明義

漢方薬使用上の注意点 第2報

最近漢方薬が以前よりも使用されるようになりましたが、誤解されている面もあります。漢方薬は効き目が弱いから即効性がない、長期間飲まないとか効かない、副作用も少ない等、このように思っている人も多いと思いますが、これは間違いです。急性疾患の場合には証が合えば1回の服用で効果が現れます。「芍薬甘草湯」は急激に起こる筋肉のケイレンによる痛みによく有効です。こむら返り、生理痛、ぎっくり腰、胃ケイレン、尿管結石の痛み等に使用しましたが、いずれもよく効いたのを確認しています。風邪のひきはじめて「葛根湯」や「麻黄附子細辛湯」が著効するのによく経験することです。慢性疾患に漢方薬を投与した場合でも、証が合えば2週間程度で効果が判ります。効果が無い場合は別の漢方薬に変更を考えるべきです。副作用は西洋薬よりは少ないとはいえ、さまざまなものがあります。注意すべきことは、患者に合わない漢方薬を使用すると不眠、食欲不振、下痢、便秘等の不快な症状が現れます。これは副作用というよりも医師の誤診によるもので誤治とされています。証に合った漢方薬を投与しても副作用はありえます。「地黄」の含まれる薬(八味地黄丸、十全大補湯)は消化器症状を起こしやすいです。「麻黄」も胃腸障害の他、不眠、頻脈、不整脈を起こすことがあります(葛根湯、麻黄湯)。「甘草」は漢方薬の構成生薬として最も多く用いられていますが、偽アルドステロン症といって、高血圧、むくみ、低カリウム血症による筋力低下や筋肉痛等に注意しなければなりません。放置すると横紋筋融解症や致死的不整脈に至ることがあります。「黄芩」はアレルギー反応が要注意です。「黄芩」は「柴胡」と組み合わせることが多く、「小柴胡湯」「柴胡桂枝湯」「柴朴湯」「柴苓湯」等にこの組み合わせが入っており、間質性肺炎、薬性アレルギー性肝炎、薬剤アレルギー性膀胱炎等が報告されています。これらの発生頻度は抗がん剤やインターフェロンによるものに比べてはるかに少ないものです。しかし漢方薬といえども間質性肺炎や薬物性肝障害の可能性のあることも頭に置くべきです。



●七飯町大沼258 ☎67-3032

Spotlight

八木森佐知子さんの講座を受講しませんか？

ビューティーコンシェルジュ AOKI

五稜郭駅隣・AOKIビルは楽しさいっぱいの複合ビル。10月16日午後7時から、司会事務所『LINK』代表で、司会者やラジオのパーソナリティーとして実績のある八木森佐知子さんを講師に迎えての話し方講座を開催します。参加費は500円(ケーキセット付き)。現在参加者を募集しています。



約30分。料金はエステのみだと1人3240円、メイクとセットの場合は5400円。短時間で効果があるなら、その効果が長時間持続することから、結婚式やパーティーなどに出席する人達から好評。新郎新婦さんにもオススメで、2人でエステの場合は5400円。



青木幸子代表

また、美容室では現在「直前エステ」が注目されています。メイクの直前にお肌のコンディションを整えることとお肌ツヤとハリを与え、明るいう表情を実現させるといふもので、エステが約10分程度、メイクとセットで

館で着付と返却を行うことができます。
さらに『カフェ&レストラン AOKI』では夜の営業時間のメニュー「あおき膳」(11写真下、1480円)が好評。鍋料理、天ぷら、小鉢セット、うな重または生ちらし、デザートがセットになった魅力の一品。食欲の秋の今こそ、ぜひご賞味あれ！ 店内には個室も完備しています。『カフェ&レストラン AOKI』の営業時間は、午前11時午後10時 (L/O) 午後9時30分、夜の営業は午後5時、金・土曜日、祝前日は午後11時まで (L/O) 午後9時30分) で、定休日は毎週水曜日。
●亀田本町 65・27
【フリーダイヤル】
0120・42・3295
【携帯電話】
090・2055・5540

独身ならではの保険選び

Hosta(ホスタ)函館

近年、急上昇している生涯未婚率。離婚のためシングルになる人や、パートナーとの死別なども含めて独身の人が増加している一方で、日本女性の平均寿命は世界最長となつています。ひとりなりの将来の準備として、一体どのような保障内容が必要になるのでしょうか。『Hosta(ホスタ)函館』の谷口英雄さんに聞いてみました。

に備えて、民間の医療保険だけでは足りない自己負担部分を民間の介護保険で補えるようにしておくことができます。

れる場所。相談は予約制ですが、いつでも無料。ホームページは「ホスタ函館」で検索を。
無料相談は予約制。ホームページ「ホスタ函館」からも予約できます。
●若松町 14・10
函館ツインタワー7階・MS保険サービス北海道株式会社

まず考えなければいけないのが、介護が必要になつた時のこと。経済的な負担が大きい介護生活

ほかにも、お葬式や遺品整理の費用等も心配なところですが、貯蓄がある場合は一時払終身保険を考えてみてはいかがでしょうか。この保険の一般的な特徴として、契約時に一括で保険料を払い込むと、払い込み保険料より高い終身での死亡保障が得られ、また比較的高い解約返戻金もあるため、貯蓄性にも優れているというような内容の保険です。

それぞれの考え方や年齢、健康状態にあわせてライフプランを知識と経験が豊富なプロのスタッフに相談できる
『Hosta(ホスタ)函館』は、不安を安心へ繋ぐ近道をアドバイスしてく



それぞれの考え方や年齢、健康状態にあわせてライフプランを知識と経験が豊富なプロのスタッフに相談できる
『Hosta(ホスタ)函館』は、不安を安心へ繋ぐ近道をアドバイスしてく

募集代理店
MS保険サービス北海道株式会社 (Hosta函館)
引受保険会社
三井住友海上火災保険株式会社
三井住友海上あいおい生命保険株式会社
登2014-C-289 (2014.8.15~2016.8.31)