



四季のお蕎麦を通して健康に!



さいたま市ヘルスプラン21（第2次）では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。

今回は『四季のそば膳 えの本』取材してきました。

お店の暖簾をくぐると、そこはジャズが流れるしっとりとした和モダンな空間。

ランチ御膳は、サラダ付きで彩もきれい☆

お蕎麦屋さんには珍しくジャズを流している理由を店主さんに聞くと、“会話の邪魔にならないからね”。

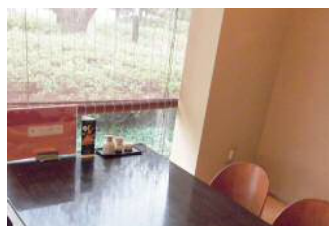
5分でも10分でも店内でゆっくりしてほしいという心意気に、店主さんのやさしさを感じました。



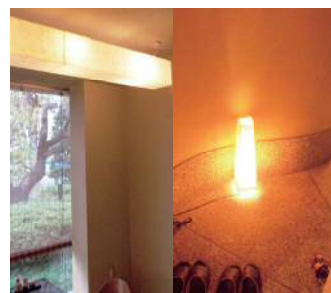
マグロ御膳。
サラダ付きでいろいろな味が楽しめます。



店主と奥様。店主は蕎麦打ち歴47年で、平成16年2月から現在のお店を切り盛りしています。



座って眺める庭や木々も見どころです。



店主さん&奥様に聞きました

Q 蕎麦の健康にいいところは？

A 蕎麦には「ルチン」という栄養素が多く、蕎麦湯にもたっぷり入っています。このルチンには 血圧 を降下させる効果があります。
うちの蕎麦は蕎麦粉 10 割で 混ぜりものは無しですよ。

Q ランチでサラダがセットになっている理由は？

A 女性客が多く、健康を考えて付けいます。今では外せない存在です。

蕎麦つゆの昨今の変化とは？

昔、肉体労働者が多かった頃は、汗をかき体内の塩分が失われやすく、その塩分を食事で補給するために、今よりしょっぱい蕎麦つゆが好まれていました。

今は肉体労働者が減り、サラリーマンが増え、以前ほど汗をかかなくなったため、塩分を控えた蕎麦つゆに変化してきています。

▶ 問い合わせ

四季のそば膳 えの本

さいたま市桜区上大久保189-1

TEL 048-852-3049

FAX 048-852-3176

さいたま市民の健康ってどうなってるの？

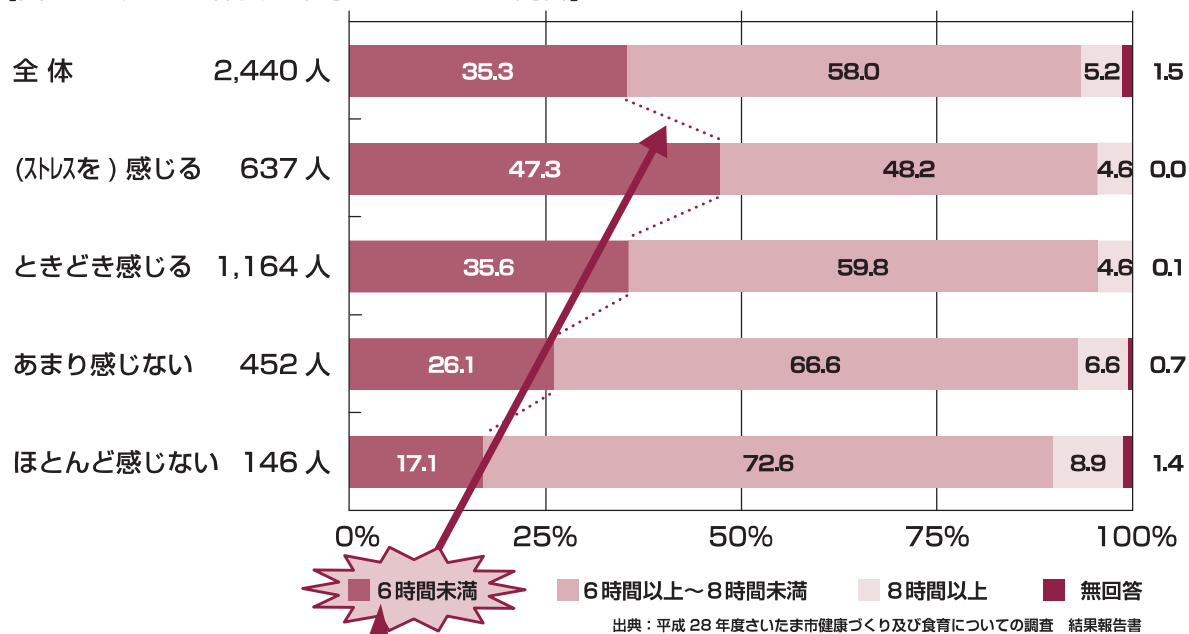
～さいたま市ヘルスプラン21（第2次）中間評価結果より～

本市は平成28年度に5000人の市民にアンケート調査を行いました。
15歳以上のさいたま市民の健康面の課題は・・・

- ① 肥満
 - ② 糖尿病の人・予備軍
 - ③ 働き盛り世代で朝食を「食べない人」
 - ④ 睡眠で「休養がとれない人」
- 全部が増加…**



【図】睡眠による休養を十分とれない人の割合



男性の30歳代、40歳代 & 女性の10歳代、50歳代の4割を占めています！

睡眠時間をストレスの状況別にみると「6時間未満」の人はストレスを「感じる」人の割合が最も高くなっています。

睡眠のポイント

- ☆ 朝起きたらカーテンを開け、体内時計を整える。
- ☆ 寝る4時間前以降はカフェインが多く含まれる飲み物を飲まない。
※ カフェインの代謝には個人差があるため、自分に合った時間を見つけましょう。
- ☆ 布団の中で寝付けず「眠れない、眠れない…」とならない為に、眠くなるまで布団に入らない。
※ 寝酒をすると寝入りは良くなりますが、アルコールの作用で浅い眠りになり、脳は休養を十分にとることができません。なるべく避けましょう。

(参考：カフェインの含有量)

- コーヒー（ドリップ）135mg
 - コーヒー（インスタント）68mg
 - 栄養ドリンク 50～100mg
 - ココア 45mg
 - 紅茶
 - ほうじ茶
 - ウーロン茶
 - 緑茶
 - 麦茶 0mg
- } 30mg

＜サポーター通信発行事務局＞さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4
TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

このリーフレットは、750部作成し1部あたりの印刷経費は52円です。