

店舗お役立ち情報

〒815-0083 福岡市南区高宮3丁目11-8
TEL: 092-522-3330 FAX: 092-522-3332
http://www.misezukuri.com



有限会社リード・クリエーション発行.2013年

2013年
9月号

No.147

いつまでも元気である為の「食の心得」 ～完璧なサプリ～

いや～、今年の夏の暑さには参りましたね。台風が運んできた大雨のおかげで、少しづつ凌ぎやすくなってきましたが・・・。
しかし、毎年気温が増してくるこの夏の暑さだけでなく、世の中はストレスに満ち溢れています。環境破壊や、高齢化社会に向かう現代、ますます健康を意識する人は増えています。かくいう私もそのひとりですが。
健康を気遣う人向けに、新聞・雑誌・テレビ・ネット上では健康食品やサプリメントを勧める広告が氾濫しています。患者本位の治療を実現する為、医療の情報公開を積極的にすすめている医師の近藤誠さんの見解です。

卵と牛乳は完璧な天然サプリだ、10個入りのパック、牛乳1ℓ、両方共200円前後で購入できます。又、アミノ酸サプリが人気を呼んでいるようですが、20種類のアミノ酸を一つ一つ工業的に作って配合したものを、お金を払って摂るなど愚の骨頂です。卵と牛乳を毎日食べて飲んでいけば、これほど完璧な天然サプリはありません。

※近藤誠著「医者に殺されない 47の心得」から

さてあなたはこのドクターが勧める食品と、サプリメントのどちらを選びますか？
私は先日、ビタミンC以外の主要な栄養素をすべて含み、必須アミノ酸の組成もパーフェクトといわれる卵を摂取しに、開店当初から気になっていた「つまんでご卵」を使った「たまごかけごはん屋 あかね農場」に行ってきました。おもむろに「すっぴんたまごかけごはん」を頂きましたが、値段はなんと！390円！安っつ！しかも「つまんでご卵」が、ナント食べ放題！美味しさだけでなく健康にも、一押しのお店です。



つまんでご卵

<http://www.natural-egg.co.jp/>



「縁起物初産み卵」つまんでご卵
食べ放題！

すっぴんたまごかけごはん ¥390-



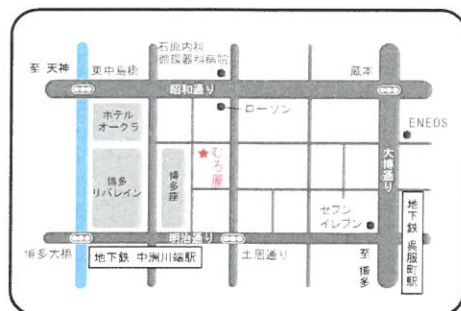
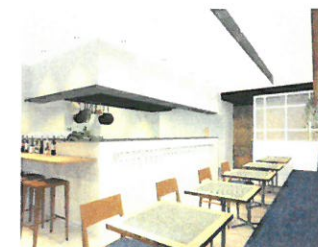
川端商店街：11時～20時

(F)

リード・クリエーション・プロデュース 歴史ある町、下川端に洋食×フレンチ「むろ屋」OPEN!

フランス パリ・リヨンでの修業の後、有名フランス料理店で腕を振るっていた超本格派のシェフ。こだわりの食材を使った洋食×フレンチというスタイルで、気軽に美味しく楽しいお料理を提供してくれます。ランチメニューのハンバーグステーキは、肉汁がジューシーで柔らかくてフワフワです！オススメランチは1日限定20食ですのでお早めに。美味しい料理を気軽に楽しく雰囲気良くというシェフのポリシーが随所に見られるお店です。(J)

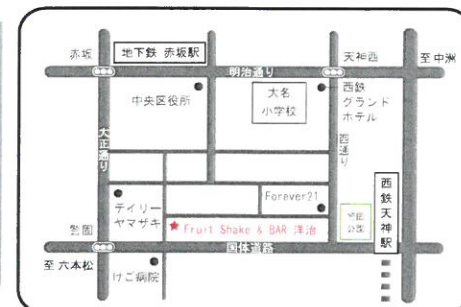
福岡市博多区下川端町 8-13
TEL 092-272-4668
OPEN 11:30 ~ 14:30 ランチ
(14:00 O.S.)
17:00 ~ 23:00 ディナー
(22:30 O.S.)
定休日 日曜日



リード・クリエーション・プロデュース 大名に二刀流BAR OPEN! / Fruit shake & BAR 洋治

大名、紺屋町の路地を1本入って突き当たりの角のビルの1階に「Fruit shake & BAR YOJI」がOPENしました。なんと天井高1m70cmという狭低空間。しかし、席に着くと天井の低さが逆に心地よく感じる店内には、鋼板のカウンターと、カラフルなタイルの床が印象的。昼は新鮮な果物を使ったフルーツシェイクを提供し、陽が落ちてからは、流れる音楽や照明が徐々にBARへと変わっていきます。それぞれに面白さがありますが、是非行って飲んでみてください。(K)

福岡市中央区大名1-2-28
TEL 092-406-7474
OPEN 14:00 ~ 26:00
定休日 月曜日



リード・クリエーション・プロデュース スワロフスキークリスタルアクセサリ専門店 / THE CRYSTAL SHOP

天神の新天地地下ファーパーポ内に「THE CRYSTAL SHOP」がオープンしました。白とシルバーを基調にした綺麗な店内には、クリスタルやスワロフスキーを使用したオリジナルアクセサリが沢山。しかもお手頃価格でならんでますので、実際手にとってスワロフスキーの輝きを体感することができます。キラキラした夢のある毎日の演出におすすめのショップです。天神にお越しの際はぜひ足を運んでみてください。(K)

福岡市中央区天神2-9新天地地下ファーパーポ
【31アイスクリーム前】
TEL 092-732-5615
OPEN 10:00~20:00
定休日: ナシ
<http://ameblo.jp/thecrystalshop/>



編集後記

急に涼しくなってホッとして、思わず一気に食に走って、胃の調子を悪くした人いませんか？
・・・実は、ワタクシです(笑) 熱帯地方のような蒸し暑い時は、案外と気をつけているもので、野菜や水分をマメに取り、糖分を控えめにビールは1杯に留め・・・(ウソー!?本当です)
自宅のリビングでも身体を動かし(マシンのおかげ) 疲れたら、ちゃんと休む。そうしないと乗り越えていけん! と思ってましたからね。美味しいものをガッツリ食べたい! という私の願望は、先日の台風と共に盛んになってきて、この有り様です。なので、やっぱり自制って必要ですよ～(今更ですが) そして、今日もお昼にゆで卵を食べてます。

BY. みちか