



## 噂のロブスターロール！「LUKE'S 心斎橋店」探求

前回の「ダンシングクラブ」に続き、またもや甲殻類を食す！

ニューヨーク・マンハッタンにて2009年に創業したロブスターロール専門店が心斎橋商店街大丸前にオープン。本国より直輸入されるロブスターをたっぷり使用したロブスターロールを味わう事ができるお店です。関西初上陸で、表参道 江ノ島に続く3号店。店内のイートインスペースは立ち席で5人ほどが収まる程度、ほぼテイクアウトのお店です。

いざ、USサイズのロブスターロール・1580円を手にして驚いたのが、パンは温かくロブスターは冷たい！パンの大きさは本国に似合わず、縦15cm程度の小ぶりなもの。しかし、ローストしたパンにかなりの(100gくらい?)のロブスターが入っているので、『食べた感』は充分味わえます。レモンバターやハーブスパイスを加えただけのシンプルな味付けで、野菜を一切使用していない「the ロブスター！」な逸品でした。けど、やっぱり高価に過ぎますよねえ。

基本的にロブスターなるもの、日本人には今一評価されているとは言えず、蟹や伊勢えびに比較すると価値観が良く分からない代物ですよね。『でっかいザリガニ』的な感覚で、味も『こういうもんよ!』という明確性に乏しく、『ああ、そうなんだあ・・・』位で終わってしまいました。



このロブスターロール屋さんは、アパレル企業である「バイクルーズ」がライセンス契約を締結して運営しているそうで、その洋服ブランド「JOURNAL STANDARD」の店舗の一角で運営されています。この会社はアパレル企業にも関わらず、他にも12ブランドのカフェやパン屋などを運営していて、中には前々回にご紹介した「サードウェーブコーヒー」を提供するNY発『ゴリラコーヒー』など、日本初上陸や海外初進出の海外人気店舗まであります。

実は、最近このようなアパレル企業やセレクトショップによる飲食店運営や海外からの人気のある業態を誘致する流れが増加の傾向にあるようです。異業種がなぜ?と思いがちですが、セレクト能力と流行を引っ張るカリスマ性を併せ持つアパレル業界やセレクトショップなら当然、食のセクションもいいはずなので納得の結果。以前は、百貨店のバイヤーがそういったセレクト機能を発揮したはずでしたが、今台頭してきたのが、アパレル業界やセレクトショップなのではないかと思えます。「昆布の水塩」がアパレルショップに陳列されるようになるのも時間の問題かもしれませんね!?



# スーパーフードなるもの・・・



カカオ

サプリメント全盛時代の昨今ですが、逆に自然派の間で話題となっているのが『スーパーフード』なるものです。皆さんも一応は聞いたことはある単語でしょうが、実はその意味するところは複雑でよく分からないというのが本音・・・。一応の定義は、『酸化力のある自然食品の総称』で、低カロリー・豊富な有効栄養成分・メディカルハーブを兼ね備えた自然食品ということになっています。人間の体内で作り出せない『必須栄養素』を程よく含んでいるという点も見逃せません。

具体例としてみると、

- ①スピルリナ（濃い緑の藻の粉でたんぱく質など50種の有効成分が豊富らしい、けど知りませんね）
- ②アサイー（濃い紫色の粉で、酸化力の強いアントシアニンを多く含むらしい、けどこれも知りません）
- ③カムカム（茶色の粉でビタミンCが最高値らしい、けどこれも知りません）
- ④マカ（鉄分・カルシウム豊富でホルモンバランスを整える、おじ様元氣薬としても有名で、これは知っている）
- ⑤ウコン（肝臓の働きを良くする事で有名、抗うつ作用もあるとか、で知っているものですね）



アサイー

- ⑥カカオ（チョコレートでご存知、苦味成分のテオブロミンが集中力を高めるとか、知っていそうで知らない効果ですね）
- ⑦チアシード（水分と混じるとヌルヌルになって、10倍ほどの膨らみ、食物繊維豊富で無味無臭、体験済みです。）
- ⑧亜麻仁オイル（αリノレン酸が豊富で、肌荒れ改善や脳の活性化によいらしいですが、最近宣伝に出てきて知っている。）



ヌルヌルのチアシード



などなど、誰が言い出したかあげれば切りがありません。色々と各社が競って高価なサプリメントの開発を進める中、もうどれを何種類飲めばよいのか分からなくなってきましたね。こうした中で自然の食品の力を借りて、有効な栄養素を取り入れるという方向性は当然にありうるべきものでしょう。ツといいながら、スーパーフードもこれはこれで結構なお値段がするものです。現代において、健康でいることはハイコストなことなのかもしれません。

## 健康法師の独り言 パート 63

### 睡眠カアップの方法

年齢を重ねると、4時5時と異常な早起きになってしまっている方がいるようです。若い時代にこうだと『うつ病』などを心配しますが、高齢者の場合はメラトニンという睡眠に必要なホルモンの分泌低下によるものだそうです。つまり、『眠る能力』というものが低下してしまっているといえるようです。

この体内時計をつかさどる脳の『メラトニン』というホルモンは、光を網膜に感じた14時間後くらいから脳の中で分泌されるようになっており、夜中の1〜3時ごろが一番でいて、朝起きるころには出なくなっているというものです。

つまり、『眠る能力』アップのためには、まずは、

- ① 日中の起きている時間にしっかりと光を浴びて、夜になると徐々に光の量を落として就寝時にはすっかり暗くする。夜間に蛍光灯で明々としていると体内時計が狂う元になります。家の中で一日中うす暗い所で生活をするのは、体内時計を狂わすので、メリハリをつけることが重要です。（高齢者はなぜか日中でも電気もつけず暗い部屋にいろ方が多いようです。）
- ② 朝早くに目覚めてしまったからといって起きすぎず、眠れなくても暗くして起床したい時間まで待つ必要もあります。光を浴びて体内時計のリセット時間を早めると、更なる早起きの元になる。
- ③ 寝る前の1〜2時間はパソコンやテレビをやめて、カフェインなどの興奮作用の摂取も避けましょう。
- ④ 睡眠薬代わりにアルコールを飲むことは依存症となるので良くありません。3〜4時間後に覚醒作用も生じてしまいますよ。
- ⑤ メラトニンを増やす食事を摂りましょう！ たんぱく質を多く含む食品、肉・魚・乳製品・豆・卵・ナッツ・バナナなどが睡眠カアップのために寄与してくれるとされ、特に夕食に取り入れると効果的のようです。

また⑥ギンパという成分を摂り入れることで眠りをさらにサポートするよう、トマト・ナス・アスパラガス・みかん・かぼちゃ・きゅうりなども効果的といわれています。

夜の長い冬場に入りましたが、よく眠るために日中を明るく過ごすというのが何よりのコツ！ 光と食事に注意して、しっかりと睡眠カをアップさせた健康生活で冬場を乗り切りましょう！



## 編集後記

皆さま、今回の通信はいかがでしたか？スーパーフードは若者や芸能人の間ではかなり話題のようで、スーパーでも品ぞろえをしているところが増えてきましたね。特にチアシードが話題です。皆さまも一度お試しになり、感想をおしえてください！松村

