



子育てママへもアプローチ★大阪ガス・スプリングフェスタに出展！

大阪ガスさんのお誘いで、大阪ガス・スプリングフェスタ（3/18～20）に出展してまいりました！ピンゴ大会やアンパンマン、ピカチュウが来る催しもあるので、客層は子連れ家族が多いとか。…ちょっと待って！普通の百貨店ででの佃煮売場の客層（年齢層高め）とは180度違う人たちに、私達何ができるのかな？前々から「出汁パック」や「ママの水塩」という離乳食に便利な商品は持っているけど、興味を持ってくれるのかな？—その時思ったのが、子育て中お母さんの悩みを食育の面でお手伝いできればなあ、ということでした。

テーマ1：昆布をもっと身近に感じられる体験！

塩昆布商品を販売することは得意な松前屋さんですが、店頭ではどうしても昆布の素材の「スゴイ！」についてはお客さんに伝えられていないよね…という悩みがありました。なので、もっと昆布素材自体の魅力や使い方をイメージしやすくなるようにしたい。

急遽作った昆布のゆるキャラ「こぶリン」（非公式）



テーマ2：アドバイザーに徹する！

店舗でのお客さんとの関係は「商品の説明⇒納得して⇒買ってもらう」、販売員としては買ってもらうことが目的になってしまいます。でも今回のイベントは「知ってもらう・興味を持ってもらう」が目的なので『販売員』ではなく、『アドバイザー』としてお客さんに商品ではなく情報を持って帰ってもらうことを心がけたい。



この2点を盛り込んで、出来上がったのがこちらのブース！

昆布のうま味が赤ちゃんの舌を育てるのにとっても重要なことを説明して、昆布の良さを伝えるブースにしました。会社から展示会場が近かったので、朝に会社で試飲用のスープを2種類作ってから会場へ！このスープが結構人気で、昆布出汁をベースにしたかぼちゃのポタージュと玉ねぎのスープだったのですが、まだ化学調味料や濃い味に染められていないような小さな子供たちが夢中で（無言で）飲み続ける姿を見ていると地味にうれしい。さらにお母さんたちも「洋風のものにでも、昆布出汁ってあうんだね～。和風のものにしか使っていなかった！これなら昆布出汁も使えそう」とうれしい反応が。

松前屋を知っている人も、知らない人も昆布・出汁に関して興味を持ってくれる人が多かったので、まだまだ昆布も捨てたものじゃないなあとし安くなりました。「わかめ屋さんじゃなく、昆布屋でよかった」と以前に社長が言っていたのがとても理解できる出来事でした。

本日のカレーコーナー

第8弾は隠れ家的ステーキハウス『江州あぶらや』。

ランチのカレーが絶大な人気で、現在ではステーキ屋さんなのか、カレー専門店なのか区別がつかないくらいのお店です！松前屋からわずか1ブロック！ものすごくの近くにあったのに隠れ家すぎて知りませんでした…。夫婦2人でやっていて、カウンター10席くらいのお小さなお店ですが、平日のお昼は満席となることも。



カルテNO.8：さすがはステーキ屋！お肉がとろける「名物ステーキカレー」

メモ：まずは定番からということで「名物ステーキカレー」にしました！とろみが強くドロツいた、程よくスパイスも利いているカレールーに、脂身が甘くて柔らかいミディアムレアのランプ牛ステーキ。ステーキをカレーにしちゃうなんてちょっと勿体ないような気もしましたが、ルーとステーキが自然に馴染んでいる感じがとっても美味しい！



ご主人も奥さんもとても気さくな方のように、常連さんも多いみたい。さらに、カレーのメニューが豊富！たまたまお隣の席に座っていた常連のお兄さんが「モンサン十字軍」？という謎のメニューを注文していて、訳を聞くと、お客さんが考えた裏メニューが頼めるそうです！（お客さん命名）すごくアットホームでいいお店でした!!



裏メニューとモンサン十字軍

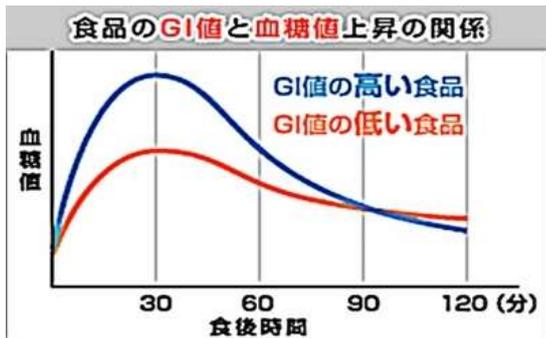
健康法師の独り言 パート 75

食品のGI値と血糖値！

筋トレを実施しておりませんが、今一体重が落ちずにこう着状態で、コーチもイライラしてきている状況のようです。遂にトレーニングをやめて、食事に関するレクチャーとなりました、あれあれ…。そこで、『GI値』なるものの指導をされました。食事をすると血糖値が上がりますが、これを下げるために出るのがインシュリン。このインシュリンは、①脂肪をつくり、②脂肪の分解を抑制する働きがあります。つまり、一気に血糖値を高める食品を摂るとそれだけインシュリンも多く早くでて、脂肪が付き易いということになるのだそうです。血糖値がゆっくりとあがる食事をすることが、痩せるために必要というわけです。そこで、食品が体内で糖にかわり血糖値が上昇するスピードを計ったものがGI値。ブドウ糖を投入したときの血糖値上昇率を100として、相対的に表現したものが、GI値ということです。『GI値60』を基準として、それ以下の数値の食品ならば、太りにくい食事というわけです。

因みに、穀類やパン類では、白米88、食パン95、うどん88、菓子パンなどは言語道断、好きなものほぼ全減！一方で、玄米92、ライ麦パン92、そば92、中華麺90。合格といえどもすべて高めですね。野菜類では、ジャガイモ80、にんじん80、かぼちゃ65、一方でサツマイモ55、キャベツ26、ピーマン26、大根26、長ネギ28、ほうれん草15、レタス23。芋っぽいものでは、サツマイモだけが良い子。果物では、バナナ92、メロン74、桃74、りんご36、梨20、オレンジ31、いちご29。とほぼ合格ラインですね。肉類・魚介類は、GI値の高いものは特になく、牛肉46、豚肉46、鶏肉45、鰻の蒲焼43、ハム46、かまぼこ51、まぐろ40、あじ40、エビ40、たらこ40、とどれも合格ということなのです。

こうしてみると、主食関係が一番きつそうで、そばばかり食べるって言われているようです。青野菜は全く良いようで、まずはサラダから食べるべし！と言われるのはこれが理由な分けですね。肉類・魚介類がすべてセーフ！これは助かります。特に外食ばかりの昼食が最大の問題、さあどうする…。皆さんもこのGI値なるものを気遣ってみましょう。



編集後記

皆さま、今回の通信はいかがでしたか？今回のカレー屋は、「心齋橋のカレー！」と胸を張って言えるいい店がやっと見つかった！という感じくらいオススメです。ご主人いわく、こだわりの「ポークマサラカレー」がオススメだそうなので、次はそれを注文する予定です～☆ 松村