

(医) 博光会 御幸病院 豊永英津子

要約

1. 健康増進法により、「学校、体育館、(中略)飲食店、その他多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。」と明記されている。2007年にはWHOより「受動喫煙防止のための政策勧告」が発表され、4項目の勧告が行われた。
2. 現在、多くの国で飲食店の完全禁煙が実施されている。その背景には罰則を含む法的規制があり、目的として、飲食店の従業員の受動喫煙被害を防止することを重要視している。
3. 日本で飲食店を利用する非喫煙者の多くは、タバコの煙を不快と感じているが、それを示さずに我慢している。また、喫煙者のなかでも他人の煙は不快と感じる人もかなり存在する。
4. 受動喫煙防止活動は、民間の団体が中心となっているが、独自で取り組んでいる自治体も数多くある。
5. 今後の飲食店の禁煙化を進めるうえで、WHOの受動喫煙防止のための政策勧告に則り、①法律による保障・②分煙でなく完全禁煙が必要と考えられる。

キーワード：受動喫煙防止、空気のおいしい飲食店

1. はじめに

2003年5月1日に健康増進法が施行された。その第五章第二節第二十五条には、「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。」と明記されている。

この項では、「受動喫煙を防止するように努めなければならない」とされた飲食店について、現在の状況や問題点、また当フォーラムの取り組みについて報告する。

2. タバコを取り巻く最近の変化

2003年の健康増進法の施行以降、国内外で受動喫煙防止のために多くの政策や禁煙推進活動が行われてきた。日本政府は2004年3月「タバコ規制に関する世界保健機関(WHO)枠組条約」について署名し、2005年2月には多数国間条約として発効された。この条約の第8条には「受動喫煙の防止」が明記されている。

また、2007年にはWHOより「受動喫煙防止のための政策勧告」が発表され、4項目の勧告が行われた。以下、要約のみ示す¹⁾。

勧告1：屋内は分煙でなく、完全禁煙でなくてはならない。

勧告2：法律によりすべての人に完全禁煙を保障すること。

勧告3：法律を適切に履行し、十分な対策を講じて徹底させること。

勧告4：家庭内での受動喫煙をなくすよう教育を行うこと。

これにより、多くの国で飲食店の完全禁煙が実施されている。イタリアでは2005年1月より、「禁煙法」が施行され、レストラン、バーなどの飲食店や、美術館、映画館、博物館など、すべての屋内・公共の場での喫煙は禁止となっている。違反者は罰金27.2ユーロから275ユーロが課せられ、周囲に子どもや妊婦がいた場合はさらに罰金は倍額となる。

アメリカでも2006年8月以降13州で、職場・レストラン・バーなどが法律により完全禁煙となり、オーストリアでは、首都圏地域で2006年よりレストラン・バーは完全禁煙、ノルウェー、アイルランド、ニュージーランドなどの国々では、法的に飲食店は禁煙となっている。海外では飲食店でタバコを吸えないのは当たり前となっている。

3. 日本での公的機関の考えかたの現状

日本では、厚生労働省の「受動喫煙防止のあり方に関する検討会」が約1年にわたる検討の結果、2009年3月に「受動喫煙防止のあり方に関する検討会 報告書」を発表した。そのなかで、①基本的考え方として「わが国の飲食店や旅館等は、中小規模の事業所が多数を占めている中で、昨今の世界的な社会経済状況の影響等も相まって、飲食店経営者や事業者等にとって、自発的な受動喫煙防止措置と営業とを両立させることが困難な場合があるとの意見がある。このような意見も考慮した上で、受動喫煙防止対策の基本的な方向性を踏まえつつ、対策を推進するためには、社会情勢の変化に応じて暫定的に喫煙可能区域を確保することもとり得る方策の一つである。」としている。

また、②今後推進すべき受動喫煙防止対策について「中小規模の事業所が多数をしめる飲食店や旅館などでは、自発的な受動喫煙防止措置と営業を両立させることが困難な場合があることに加え、利用者に公共的な空間という意識が薄いため、受動喫煙防止対策の実効性が確保しがたい状況ある。

③しかしながら、このような状況にあっても、受動喫煙をできるかぎり避けたいという利用者が増えてきていることを十分考慮し、喫煙席と禁煙席の割合の表示や、喫煙場所をわかりやすく表示する等の適切な受動喫煙防止措置を講ずることにより、意図せずしてタバコの煙に暴露されることから人々を保護する必要がある。」としている²⁾。

4. 日本と外国との考え方の違い

これらを踏まえて、飲食店の禁煙化が進んでいる諸外国とわが国の違いは何かについて検討してみたい。

(1) 諸外国では法的な規制が行われている

禁煙化が進んでいる国では、罰金や罰則を伴うような国や地域（州）による法律や政令での規制が行われている。

2007年にWHOより出された「受動喫煙防止のための政策勧告」のなかの「第4節 これまでの受動喫煙防止運動の先進例」で、自主規制は法的規制に及ばず限界があるため、屋内禁煙化は、法律で義務付ける必要があると説明している。以下、抜粋する。

「業界の多く（特に接客産業）は、屋内禁煙を実行しない業者に客を取られるのではないかと心配するのが常であるため、いくら顧客が強く禁煙化を要求しても自発的に禁煙化を実行する業者はごくわずかにとどまる。ある業者にとってベストの選択はその競合者にとってもベストの選択なので、屋内禁煙を自主規制で進めようとするのは何もしないことと同じなのである」¹⁾

(2) 諸外国では飲食店の従業員の受動喫煙被害防止を重視している

飲食店は、従業員の立場から見れば職場である。海外で「分煙」という選択肢が少ないのは、たとえ分煙で、客の受動喫煙が少なくなったとしても、サービスを行う従業員にとっては、受動喫煙のリスクはまったく減らないためである。一時的に滞在する客の健康被害より、1日中タバコの煙に暴露される従業員の健康被害の方が深刻である。

屋内禁煙法施行1年後の自己申告で、アイルランドのバー従業員の呼吸器症状が16.7%減少しており、また、カリフォルニア州における調査では、バー禁煙法の施行前と比べて、施行後8週間でバー従業員の呼吸器症状が59%、粘膜症状が78%減少したという報告がある¹⁾。

5. 飲食店での受動喫煙に関する意識調査

ファイザー株式会社が週1回以上飲食店を利用する全国の800人（喫煙者・非喫煙者各400人）に2008年10月4日～5日にかけてインターネットで実施した意識調査がある³⁾。

- (1) 「これまで、飲食店で他の客のタバコの煙によって不快な思いをしてことはありますか？」・・・「ある」67.3%（538人）、喫煙者のうち46.5%（186人）
- (2) 上記質問で「ある」と答えた538人のうち「その店を次回も利用すると思いますか？」・・・「利用する」22.3%（120人）
- (3) 上記質問で「ある」と答えた538人のうち「禁煙席を選んだのに、喫煙席からタバコの煙が流れてくるなどによって不快な思いをしたことがありますか？」・・・「ある」78.3%（421人）

- (4) 上記質問で「ある」と答えた 538 人のうち「そのとき、喫煙者に対してどのような行動をとりますか？」・・・「吸うのをやめてほしいと言いたいが、我慢する」81.8% (440 人)、「吸うのをやめてほしいとはっきり言う」7.1% (38 人)
- (5) 喫煙者 400 人に質問：「飲食店で同席者の喫煙を不快に感じたことがありますか？」・・・「ある」35.0% (140 人)
- (6) 非喫煙者 400 人に質問：「飲食店で食事をする際、実際は、どの形態の店で食事をすることが多いですか？」・・・「全席禁煙の店」15.3% (61 人)
- (7) 非喫煙者 400 人に質問：「飲食店で食事をする際、理想的には、どの形態の店で食事をしたいですか？」・・・「全席禁煙の店」67.8% (271 人)
- (8) 「受動喫煙を防止するために、飲食店でタバコが吸えないように法律で規制することについて、どのように思いますか？」・・・非喫煙者：「賛成である」76.3% (305 人)、「反対である」7.0% (28 人)、「どちらでもいい」16.8% (67 人)
喫煙者も 4 人に一人が賛成
- (9) 「喫煙席・禁煙席について、飲食店がどの程度の対策を取るべきだと思いますか？」・・・「終日全席禁煙にする」25.3% (202 人)、「分煙にする」64.5% (516 人)、「全席禁煙タイムを設ける」5.9% (47 人)、計 95.7% (765 人)、「別に対策は必要ない」4.4% (35 人)

以上の結果よりの考察

- ① 外食のときに、飲食店でタバコのけむりで不快な経験をした人は約 7 割。
- ② その店を次回も利用するのは約 2 割。
- ③ 喫煙者の中でも、約半数が不快な経験をしており、同席者のタバコのけむりを不快と感じたことのある人も 3 人に 1 人いる。
- ④ しかし、やめてほしいといえる人はわずか 7%。ほとんどの人が我慢している。
- ⑤ 非喫煙者の 7 割が「全席禁煙の店」で食事したいが、そのほとんどが「分煙」で我慢しようと思っている。

6. 公的機関での取り組み

飲食店の受動喫煙防止・禁煙化について、独自の取り組みを積極的に行っている、県や市も多数ある。そのいくつかを紹介する。

(1) 東京都千代田区

飲食店の経営者にむけて、受動喫煙防止「空気もおいしいお店」登録店の募集を行っている。登録された店には左記の登録証を交付し、店頭での表示等お客様への情報提供を行うとともに千代田区のホームページにて紹介している。登録の条件は以下の通りとなっている⁴⁾。



- ① 全面禁煙店：店内は完全に禁煙であること
- ② 完全分煙店：独立した喫煙所又は喫煙席が設定されており、それ以外は禁煙であること

千代田区 健康づくり協力店ポスター

<http://www.city.chiyoda.tokyo.jp/service/00050/d0005059.html>

(2) 札幌市

札幌市保健福祉局健康衛生部は「札幌市受動喫煙防止対策ガイドライン～たばこの煙から市民を守る健康な街さっぽろ～」を作成し、受動喫煙防止に対しての啓発活動を行っている。また、ホームページ上に、区ごとに禁煙の飲食店・スーパー・タクシーなどを表示し、市民への広報を行っている⁵⁾。



<http://www.kenko-sapporo21.jp/dai-4/sengen/institution.html>



http://www.kenko-sapporo21.jp/dai_3/guide.pdf

(3) 宮崎県

2003年5月に施行された「健康増進法」第25条の規定に基づき、宮崎県では、県内施設における受動喫煙防止措置が円滑に進められるよう取り組まれている。2003年10月17

日「宮崎県分煙推進ガイドライン」を策定し、「分煙推進リーダー」、「禁煙完全分煙化施設」の募集を行っており、認定申請書・チェック票・写真等により基準を達成していると確認できた施設が分煙推進・評価委員会で認定されている。現在、県内で332施設の禁煙・完全分煙化施設の認証を受けている⁶⁾。



表 1. 宮崎県内での区分別認証施設数 332 施設

(平成 21 年 3 月 18 日現在)

区分	禁煙			分煙	合計
	敷地内禁煙	屋内禁煙	テナント等 での禁煙	完全分煙	
保健福祉医療施設	39	41	0	0	80
官公庁施設	11	47	0	5	63
教育機関	63	37	0	0	100
公民館・図書館等	0	37	0	1	38
金融機関	0	1	0	0	1
店舗娯楽施設等	1	2	0	0	3
飲食店	7	4	0	0	11
企業（職域）	1	13	0	16	30
その他	3	3	0	0	6
合計	125	185	0	22	332

(http://www.pref.miyazaki.lg.jp/contents/org/fukushi/kenko/bunensisetu_itiran/

禁煙・完全分煙化認証施設トップページより)

7. 民間での取り組みの紹介

(1) 禁煙スタイル

禁煙スタイルは日本全国 13,500 店以上の禁煙・分煙飲食店を紹介する口コミ（CGM）グルメサイトである。飲食店のような商業施設は経営的な事情もあり、禁煙化が遅れているため、禁煙へのポリシーを持っている飲食店を積極的にPRし、タバコの煙が苦手な人、料理や飲み物の味と香りを楽しみたい人のためにも役立つサイトをめざしている。

The screenshot shows the homepage of 'Kinen Style' (禁煙スタイル). At the top, there is a navigation bar with icons for various services like '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ'. Below this is a search bar with the text '禁煙スタイルβ' and the URL 'http://www.kinen-style.com/ version'. The main content area is divided into several sections: '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ', '禁煙スタイルβ'. The search results section shows a list of restaurants across various prefectures, including Hokkaido, Tohoku, Kanto, Chubu, Kansai, and Kyushu. The right sidebar contains news articles and a 'Mobile Version' link.

禁煙スタイル <http://www.kinen-style.com/>

以下、このサイトの考え方をHPより抜粋する。

「これまで多くの医療従事者や一般市民が中心となって禁煙推進が進められてきましたが、飲食店などの商業施設は禁煙化が著しく遅れています。飲食店の場合は禁煙・喫煙が売上げに直結することが多く、健康面での問題よりも経営面での問題が重要視されていると考えられます。禁煙の飲食店を増やすには「既存の禁煙店を積極的に利用すること」が最も大事です。多くの利用者が積極的に禁煙飲食店を選択することにより、禁煙店の需要は確実に伸びます。確かに、禁煙・分煙がなされていない飲食店に改善要望を出すことも大切です。しかし、喫煙店でタバコの煙を吸わされて不快な思いをするより、禁煙飲食店を利用して感謝の気持ちを伝えてみませんか。感謝の気持ちを伝えること、禁煙飲食店をインターネット等で検索して利用することは運動ではなく習慣（ライフスタイル）だと思います。1人でも多くの方が禁煙飲食店を進んで利用するだけで、社会的にも禁煙化は進むはず。禁煙飲食店の情報は当サイトに限らず、各地域の保健所ホームページや個人ブログなどからも提供されています。これらの情報も積極的に活用して「禁煙店を利用することが当たり前となる習慣」を身に付けていきましょう。そして、いつかは海外のように飲食店の禁煙化が当たり前となり、禁煙飲食店探しに苦労しない時代が来て欲しいものです。」⁷⁾

2) くまもと禁煙推進フォーラム

くまもと禁煙フォーラムでも「空気のおいしい飲食店」の紹介を行っている。

禁煙飲食店の応援プロジェクトとして、会員が実際に禁煙飲食店の食べ歩きを行い、禁煙の状況・店外に灰皿がある場合はその位置・けむりが店内に入らないかなどまで検証し、当フォーラムのホームページでの紹介・前記「禁煙スタイル」への投稿などの活動を通じ、

「空気のおいしい飲食店」の支援を行っている。

また、なぜ自分の店を禁煙にしようと思ったのか。禁煙の飲食店を営んでいるうえでの苦労や思いを「禁煙飲食店店長の思い」として、店長自身に自らの言葉で語ってもらい、その思いを共有し、今後の活動を支援したいと考えている。

この活動を通じて、多くの禁煙飲食店の店長の受動喫煙防止に対する熱い思いも感じることができた。今後お互いに協力しあって、すべての人にとって「空気も料理もおいしい飲食店」を、1店でも増やしていきたい⁸⁾。

熊本禁煙推進フォーラム

HOME 活動記録 TEEN Project 講演依頼 お問い合わせ 禁煙ミュージアム フォーラムからの提言 リンク集 タビ動画

お役立ち情報

- ◆禁煙治療
- ◆ニコチン依存症
- ◆なぜタバコを吸うのか
- ◆禁煙治療が受けられる医療機関
- ◇禁煙を達成した方の思い
- ◇患者さん自身による禁煙のススメ
- ◇会員のコラム・論文
- ◇禁煙飲食店店長の思い
- ◇禁煙飲食店食べ歩き
- ◆空気のおいしい飲食店
- ◆タバコ関連医学情報
- ◆タバコニュース

お役立ちリンク

- ▼動画・ムービー
- ▼禁煙飲食店情報
- ▼禁煙スタイル
- ▼飲む禁煙薬について

飲食店を禁煙にした店長さんに感想や悩みを語ってもらいました

*熊本禁煙推進フォーラム会員による食べ歩き感想はこちら

▼ラトリエトゥ モンテさん
禁煙のレストランを立ち上げた理由と実際の感想

私は調理の世界に入って、20年以上の経験になりますが、実はかなりのヘビースモーカーでした。あまり自身の健康や周りの事など、気にも留めず、また、周りの喫煙率が高かった事もあり、たばこは体に悪い事は知っていましたが、止めようとは思いませんでした。

そんな私が、禁煙を意識したのは、関東で働いた時の事でした。時節柄禁煙思考が高まっており、駅の構内や公共の場所、いろんな施設での禁煙・分煙を目にしてみました。また、九州と違い禁煙の飲食店なども多く、実際に利用してみると、なるほどとても快適であると感じる事が多くあり、とても共感もてました。

それから九州に戻り、自分でレストランを出店するにあたって、全面禁煙のレストランにしよう!と決意し、自身も禁煙致しました。

実際に禁煙してみても感じたのですが、自分が思っていた以上に、煙・においは吸わない人にとっては、公害以外のなにものでもないという事を思い知らされました。飲食店での匂い、煙、ひどいときは灰が飛び、料理の香りやワインの香りなど、まったく楽しめない。しかも、受動喫煙は不快感を与えるだけでなく、実際に他の人の健康を間違いなく害しているという事実、禁煙の飲食店がまだまだ少ない熊本で、どうしても安心して、食事と空間を愉しんで頂く場所を提供したい、お客様に本当の料理やワインの香りを愉しんで頂きたい、そんな思いからこのレストランを作り上げました。

実際にレストランをオープンさせてみて、一抹の不安はありましたが、実際には概ね厚意的に受け取っ

8. 今後の問題点と対処法

これまで述べてきたように、飲食店の禁煙化は、その経営的な背景より、公的機関の介入が困難となっており、民間が中心となって進められてきた。そのため、利用者の意見や従業員の健康問題について、経営者が真摯に取りくむ機会が少なかった。

しかし、飲食店の禁煙化は、受動喫煙防止のために必須である。そのために今後の活動についてWHOの「受動喫煙防止のための政策勧告」を参考とし以下の提言を行う。

① 法律による、多数の者が利用する施設（飲食店も含む）の完全禁煙を保障すること

諸外国の例にもあるように、法律による規制は前提条件として必要である。

国内でも多くの自治体が受動喫煙防止の活動を行っている。この活動を全国に広げるためには、「受動喫煙防止のあり方に関する検討会 報告書」のような消極的姿勢でなく、前向きな宣言＝政府の確固たる意思表示が必要であり、さらに法律による保障が求められる。

② 屋内は分煙でなく、完全禁煙を目標とすること

分煙では、利用者の受動喫煙は完全に防止することはできないのは、他項で多くの掲示がなされているところである。さらに、意識調査からもわかるように、利用者も本心は「完全禁煙」を希望していること、「分煙」では、従業員の受動喫煙は全く減少しないことを鑑みれば、分煙でなく「完全禁煙」を目標とすることが求められる。

9. おわりに

くまもと禁煙推進フォーラムの活動において、「空気のおいしい飲食店」の店長さん達が

ら「熊本は、東京や福岡に比べると禁煙の店が少ない」というフレーズを何度も耳にした。水もビールもおいしい、新鮮な野菜も魚介類も豊富にあるこの地で、おいしい空気のなかで楽しい会話とともに食事をしていきたいと思う。

参考文献

- 1) 日本禁煙学会訳：受動喫煙防止のための政策勧告
http://www.nosmoke55.jp/data/0706who_shs_matuzaki.html
原文：Policy recommendations on protection from exposure to second-hand tobacco smoke
http://www.who.int/tobacco/resources/publications/wntd/2007/pol_recommendations/en/index.html
- 2) 厚生労働省発表：受動喫煙防止対策のあり方に関する検討会の報告書について
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/03/dl/h0324-5b.pdf>
- 3) ファイザー株式会社プレスリリース 2008年度（2008年12月2日発表）
飲食店での受動喫煙に関する意識調査
http://www.pfizer.co.jp/pfizer/company/press/2008/2008_12_02.html
- 4) 東京都千代田区：受動喫煙防止「空気もおいしいお店」登録店の募集
<http://www.city.chiyoda.tokyo.jp/service/00050/d0005059.html>
- 5) 札幌市保健福祉局健康衛生部：「札幌市受動喫煙防止対策ガイドライン～たばこの煙から市民を守る健康な街さっぽろ」 http://www.kenko-sapporo21.jp/dai_3/guide.pdf
<http://www.kenko-sapporo21.jp/dai-4/sengen/institution.html>
- 6) 宮崎県：禁煙・完全分煙化認証施設トップページ
http://www.pref.miyazaki.lg.jp/contents/org/fukushi/kenko/bunensisetu_itiran/
- 7) 禁煙スタイル <http://www.kinen-style.com/>
- 8) くまもと禁煙推進フォーラム <http://square.umin.ac.jp/nosmoke/index.html>

補遺) 飲食店を禁煙にした店長さんの感想 (原稿寄稿による)

1. ラトリエ トゥ モンテ さん

私は調理の世界に入って、20年以上の経験になりますが 実は かなりのヘビースモーカーでした。あまり自身の健康や周りの事など気にも留めず また周りの喫煙率が高かったこともあり、タバコは体に悪い事は知っていましたが、止めようとは思いませんでした。

そんな私が、禁煙を意識しだしたのは 関東で働いた時のことでした 時節柄禁煙思考が高まっており、駅の構内や公共の場所、いろんな施設での禁煙・分煙を目にしてきました。また、九州と違い禁煙の飲食店なども多く、実際に利用してみると、なるほどとても快適であると感じることが多々あり、とても共感がもてました。

それから九州に戻り、自分でレストランを出店するにあたって、全面禁煙のレストランにしようと決意し 自身も禁煙致しました。

実際に禁煙してみて感じたのですが、自分が思っていた以上に、煙・においは 吸わない人にとっては、公害以外のなにものでもないということを思い知らされました。飲食店での匂い・煙、ひどいときは灰が飛び、料理の香りやワインの香りなど、まったく楽しめない。しかも、受動喫煙は不快感を与えるだけでなく、実際に他の人の健康を間違いなく害しているという事実、禁煙の飲食店がまだまだ少ない熊本で、どうしても安心して、食事と空間を愉しんで頂く場所を提供したい、お客様に本当の料理やワインの香りを愉しんで頂きたい、そんな思いからこのレストランを作り上げました。

実際にレストランをオープンさせてみて、一抹の不安はありましたが、実際には概ね厚意的に受け取って頂いていると思います。しかし、禁煙と知らずに来店されて、席に付いたあとお帰りになったり、不愉快な言葉をおっしゃるお客様が居たことも事実であり、まだまだ熊本では、完全禁煙というスタンスは、特にお酒を扱うシーンではマイナスの要素が強いように感じます。

ですので、今回こういう形でくまもと禁煙推進フォーラムという素晴らしい団体に出会い、そして、熊本の街をもっともっと良くするお手伝いが出来る事は、本当に頼もしく、当店としてもお客さまの健康の為、全ての人たちが気持ちよく食事や会話ができる環境を作り、守っていきたい、お手伝いしたいと考えています。

2. BIO SALUTE (ビオ サルーテ) さん

当店は、オーガニックイタリアンとして胸を張って「完全禁煙」のレストランを開店しました。しかし、特に夜の時間では、「禁煙」と聞くと帰ってしまわれるお客さまや、中には文句を言われるお客様もおられました。

そのような状況で、分煙にしたらどうか？時間帯禁煙にしたらどうか？という声がスタ

ップから出てきました。内部でも話し合う中で、なぜ「禁煙にする必要があるのか？」との疑問もあり、病院の禁煙指導薬剤師さんに、「タバコの害」について、スタッフへの研修を行っていただきました。

タバコは良くないと知っていましたが、かなり衝撃的な内容で、やはり私たちはお客様の命・健康を一番に考える飲食店でありたい！と改めて決心しました。

私たちは賢く食べてきれいに健やかに「賢食」の提案を行っています。ただ「美味しい」のお店だけではなく、身土不二（身体と大地は二つでなく、一つ）、ホールフード（一物全体）という食養生の知恵を調理に活かし、自然と人が調和する食をめざして、いつもクリーンな空気の中で 食材本来の味や繊細な味付けを五感で堪能してください。煙草ストレスのない環境に身体が喜び、食べ物の栄養とエネルギーをしっかりと吸収してくれることと思います。口に入れるものを選ぶことと、害の少ないクリーンな環境に身を置くことは、延いては健やかで美しい身体づくりにつながると私達は考えています。

【賢食の提案】

①季節の野菜をちゃんと食べる

寒い時期は体を温める作用の野菜を、暑い時期は体の熱を逃がす作用の野菜を食べる。

②健康を損なう食べ物を減らす

体に負担を掛ける食べ物を減らす。体に負担を掛けない食べ方をする。

③人と自然の調和を考える 人が安心して生きていくための環境改善

3. 自然食 | 田園キッチン さん

健康増進施設の中にある「自然食バイキング」のレストランです。「食」を通して健康づくりをコンセプトに、館内全面禁煙はもちろん、平成18年からは敷地内禁煙にし、お客様の健康づくりをサポートするため、スタッフ一同日々努力を重ねているところです。

私たちはマクロビオティックや食養生の考え方をベースに取り入れ野菜と穀物を中心に料理を提供しています。禁煙にしているのは受動喫煙によって健康を損ねないようにすることが、もちろん第一ですが、マクロビオティックの場合には、肉類や魚類はあまり使用しませんので、自然の味を楽しんでいただくためには、煙草で味覚が鈍ったり、煙草の煙が店内にあっては自然の味を本当に味わっていただくことはできないことも理由のひとつです。

また、健康増進施設ということから、月に数回健康に関する講演や研修会を行っています。そのなかでも「タバコの害について」という内容での研修会を開催して、お客様や地域の方々に、私たちが求めている食と健康について理解して頂けるよう努力しております。

今後も、未来の子どもたちの健全な成長を願い、食育を推進し、また、ご利用いただく皆さまの健康増進のためにきれいな空気で食事を楽しんでいただけるように頑張りたいと思います。