

禁煙飲食店－店長の思いと会員の食べ歩き感想－

(記事は 2009 年時点のものです)

自然食 | 田園キッチン さん

<http://miyukinosato.or.jp/shisetsu/waraku/04vegetable.html>

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とした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「たばこの害について」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、未来の子供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。



くまもと禁煙推進フォーラムは、Smart Breathと、人々の健康を応援します。

くまもと禁煙推進フォーラム会員の食べ歩き感想

完全禁煙の自然食レストラン 自然食 | 田園キッチン さん

地元の有機野菜や産直の牛乳などを使った自然食バイキングのレストランです。健康増進施設のなかのレストランであるため、館内禁煙・敷地内禁煙です。駐車場で、車から降りたところから、たばこの煙を吸うことはありません。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た野菜と穀物が中心の料理が、レストランの中に並びます。

なんか最近野菜とってないよねー。野菜食べたーいと体が要求した時に、ランチに出かけます。ランチ 700 円（ディナーは 900 円です）でバイキングなので、好きなだけ有機野菜を食べまくります。特におすすめのスーパー健康薬草「雲龍菜（雲南百葉）」は県内 1 件の農家青木農園が生産している野菜だそうで、食べた後は、身も心もすっきりします。

最近、ディナーバイキングに薬膳料理 4 品も提供されているようです。また、食事バランスガイドがチェックできるように料理名、サービング数、塩分、カロリー、グラム数が表記してあるのも、メタボが気になりだした隊員には、嬉しい！

健康増進施設内には、お風呂やパワーリハビリもあり、セットで利用すると割引がありますので、心身ともに疲れた時にも、内からと外からリフレッシュして帰ることができます。パワープレートもあるので、がっつり食べても、しっかり消費できるので安心です。

（隊員 E）



くまもと禁煙推進フォーラムの禁煙推進活動が、
2013年度の第2回「健康寿命をのばそう! Award」
厚生労働省健康局長優良賞を受賞しました。