TAKE FREE

大府を味わう ヘルシー&リラックスマガジン

KURUTOKO

見えてくる!"いいトコ"からひとつひとつの

01

2018.10



11月よりKURUTOおおぶ×タニタカフェコラボ店の営業時間が変わります。(8:00~21:00)

特集

シ 别 K U R U T \mathbf{O} 岩 岩 ぶ 0) 使 6

方



シーン別 KURUTOおおぶの使い方

以前はガランとしていた(そしてもっと前は喫茶店と本屋さんでした!) IR大府駅の改札下に、この春オープンした「KURUTOおおぶ」。 ごはんもお茶も夜メニューも充実のカフェや、

物産、健康コーナーなど話題の"いいトコ"がいっぱいです。

あつ、そつか、 ランチもディナーも アリなんだ!

く2つに分かれていて、 そうで罪悪感ゼロですね しました。「出てきたパ 在住の子育て世代3名の 軽さが魅力。今回、大府市 待ち時間に立ち寄れる気 と、物産&観光案内、健康 カムージー』は体に良さ すぐる空間です。 ェックコーナーの大き 店内はカフェコーナー のボリュームにび タイムにおじゃま な笑顔を生み出すのです はどんなシーンでも元気 う。次は女子会やろう す。「夜も健康的に飲める 内など楽しみ方は色々で 府の物産ショップ、観光室 の通り、健康チェックや大 いステーション」。その名 別名は「大府市健康にぎわ に、KURUTOおおぶの ニューが揃います。 野菜や果物を使い、ここで フェコラボ店。地元の新鮮 地区初出店のタニタ ね!」KURUTOおおぶ か味わえない健康 実は、このカフェは中部 KURUTERRA 今日は KURUTOÈ

な店内に、ぬくもり溢

な感想が飛び出します。 べりと共に、口々にそん (笑)」止まらないおし

白を基調とした開放的

01

Tea time $14:00\sim20:00$ ※11月より 14:00~21:00

ママ友や学生さんも、 気軽にお茶しよ。

電車の待ち時間に、はたまた駅 で待ち合わせして。名物おおぶ パフェやカムージーなど話題性 抜群のスイーツを味わいながらの ティータイムに話は尽きません。



カウンター席には電源 用コンセントとUSB 端子も。ひとり時間 も充実します。

ご利用 いただけます!



Lunch 11:00~15:00





Dinner

15:00~20:00

※11月より 15:00~21:00



KURGTössis タニタ カフェ

チュール | の特注パンに ハムやチーズを挟んで。 Morning $7:00\sim11:00$

※11月より 8:00~11:00

調整わり ランチプレート 980円

メニューはキッシュやパスタ、サンドウィッチなど。 タニタカフェとのコラボメニューもぜひ。

おいしくて健康的な ランチが食べたいなら。

ちゃんとおいしく、ちゃんとヘルシー。 素材の味を活かして丁寧に作られた料理は、 味わうほどに大満足です。

朝からサッと、元気をチャージ。

駅直結だから、ふらりと立ち寄って朝ごはん。 おいしいコーヒーやこだわりのパンで朝から元気!

100%の 無添加の白パン ドリン1料金 女子会にもピッタリの、 +100円 美味なこだわり料理。

夕闇迫る大府駅。誰もがホッとゆるんだ表情になる リラックスタイムには、本格派の料理でちょっと一杯。 パーティー予約も受け付けています。





大府のパン屋「リクロ

北海道小麦

記念日やママ会、懇親会にも。 こだわり派も大満足のメニューです。



竹田未知留さん

engawa コピーライター 広告デザイン会社の 文章&ディレクション担当。 3児の母にして自称 "KURUTOマニア"。「観光 や健康情報も色々あって 楽しいですよ。おぶちゃん グッズはいつもチェック してます」。



安井あずささん ㈱E.Everyday 経営 大府市桃山町にて小学生 英語学童・英会話教室 運営の3児の母。「なかなか 行く機会がなかった KURUTOおおぶ。入って みると明るくて居心地

抜群!長居もできそうな

気軽さがいいですね |。



木村未央さん

エステサロンmy berry経営 アンティーク家具に囲ま れた大府市桃山町の隠れ 家サロンが人気。2児の子 育てにも奮闘中。「梨が ゴロゴロ入ったおおぶ パフェに大満足!スイーツ が本格的だから、ランチ の味も期待できそう」。

「大府と言えば… | がズラリ!

ぶどうや木の山芋などを使ったお菓子や工芸品はお土産にビッタリ。 健康コーナーでは、カフェで行われる健康講座のご案内も。

さらに「ふるさとガイドおおぶ」が市内の名所・史跡を案内してくれます。

物産



体重や体脂肪率はもちろん、筋肉量なども詳しく測定できる体組成計 や、血圧チェックも無料で測定できます。

にと意気込みます

カウンセリングで、 もっと健康に。

健康

毎週木曜日、管理栄養士による 無料の栄養カウンセリングも行って います(予約優先)。





大府ならではのお土産やグッズが並んだ物産ショップ。ゆるキャラおぶちゃんグッズも販売しています。

大府を知る、買う、駅チカ観光拠点。

市内の情報がたくさん揃い、観光 案内所の一面も。大府の魅力を 発見できます。



d

†

KURUTOOUVLI

ぎわい。を作ろうと想いをを交わしながら、まちの゙にその道のプロ。多様な意見

いう大府ならではのライン、物産や観光、健康とのコラボによって、カとのコラボによって、カン、物産や観光、健康と

ちが変わっていく起爆剤 に携わってきた経験から、 KURUTOおおぶをま



大府市健康 にぎわいステーション 推進協議会 会長 深谷 洋二

大府駅近くのビジネスホテル 「ステーション・イン・大府」の 取締役会長。現在は大府商工 会議所副会頭、大府市観光 協会会長など幅広く貢献。 もっと知りたい!その想いやこだわりに迫る新コーナー。第一回目は推進協議会会長の深谷さんです。 「このプロジェクトの特長は、様々な業種や立場の長は、様々な業種や立場の

大を発見してもらうこと力を発見してもらうことで、市民にはもっと住みやすく愛着あるまちに、市外すく愛着あるまちに、市外の方には気軽に遊びに来の方には気軽に遊びに来のために情報発信は欠か

来て楽しんで、イイコトい まちづくりへ R U T O お お 0) ぶ 想 5 康がある、豊かな自然 ナ が 力 プに。 ダ っぱい 「大府に チ は



こだわりシェフのひとりごと

みんなに知ってほ い料理のこだわり、お教えします!



黒毛和牛ローストビーフ定食

(ご飯(十八雑穀)、サラダ、やさいデリ3種、スープ、ドリンク付)

※ディナー限定メニ

抜かず、グレードの高い黒毛

します。この秋限定は の果物を贅沢に使用 う、桃、イチゴなど旬

みずみずしい梨パ

フェ。冬にはチョコや

金登場予定です。

ビーフも、素材選びから手を

今回ご紹介するロースト

と感じています。

のフルーツを食べる 中でも一押しは「季節

することが、自分の使命だ お料理でお客様を笑顔に

 \mathbb{II}

一皿丁寧に作った



KURUTOおおぶ× タニタコラボカフェ シェフ 三輪 哲也

ご賞味ください 品のバランスメニュー 量を摂ることができます。絶 要な野菜量(350g)の半 労働省が推奨する一日に必 り、手間暇かけて焼き上げま 和牛を選びに選んで贅沢に 地元の新鮮野菜と共に。厚生 した。とろけるような一品は 使用。地元知多産にもこだわ ぜひ

また、食前ドリンク

スや忘年会にぜひ もオススメ。クリスマ ヘーティーメニュー ボ店シェフの三輪です。 おおぶ×タニタカフェコラ はじめまして。KURUTO

TOPICS

ツパフェで、季節 たっぷりのフルー を味わう。 多彩なスイーツの



KURUTO おおぶで 好評販売中!



白い"かぶり"が旨さの印。 日本一の味がここにあります。

納

special choic

は、"

目

香り、

会で日本一になった高丸食

「国産中粒納豆」。見た

自の

信念の元、

、移動販

売

軒地域を回るなど

オンリー

ワンの道を切り

今年2月全国納豆

鑑評

けることで、どこもやら

味を追求して付加価値を付

心打たれました。と同時に、

でした。「熱心な大豆作り 連れられて行った生産農家

いことができるのでは

独

付

いている 納豆

か 。それ が 0

旨 か

菌の菌層がし いぶり と呼ばれる 中で「例えば見た目 味などの審査ポ

逸品

Choice 01

第1位 最優秀賞·農林水産大臣賞受賞

第23回全国納豆鑑評会【国産中粒納豆

50g×3パック 203円(税込)

納豆日本一の味とは

ふくよかな大豆の味わ



有限会社高丸食品 代表取締役 高丸 喜文さん

安さに走り迷った時

機

はあるお豆腐屋さんに

引き継

いだもの

Ó

は

先代から納豆

屋

オンリーワンを追求

の旨味を引き出すため 成 調整にも心血を注ぎます。 蒸煮や発酵時の温度、 の農家を訪ね、農薬を使 選びにも。自ら北海道な また、そのこだわりは素 は代表の高丸さん 分の現れです」そう 時間 納 語 に

わずに い大豆を厳選しているの 豆作りに最適な 作られた安全 ·安心

ティが まっているのです てもらう場所まで提供する の生産、販売、さらには食べ そんなオ 納豆一 毎调 粒 3日報 IJ 朝市(八 1 土田 Ÿ 粒 ナ 納豆作りへの真摯な姿勢が賞状にも。 1)

いた高丸さん。 夢は「大豆作り から 豆

■■■ 現場リポート~逸品ができるまで~



およそ一晩浸水させた大 豆を、圧力釜で約1時間 蒸煮します。



納豆菌を盛込み、温度管 理等徹底しつつ、発酵室 で約18時間発酵。



ひんやり冷たい冷蔵庫で 約3日間熟成させます。 いよいよ完成!



包装機械で包装。商品に よっては手作業で丁寧に 包装します。



愛情と手間ひまかけて、 おいしい納豆ができま した。





TANITA CAFE 健康情報

脂肪1kgを落とすには? タニタ式ダイエットのコツ



いつの時期も美味しい食べ物がたくさんあふれていますね。 ついつい食べ過ぎてしまってはいませんか? そこで、タニタ式ダイエットのコツと調理法のコツをお教えします!

12時間分、食事換算でごはん45杯

れています(運動換算でランニング約 kdのエネルギー消費が必要だと言わ

を実践しましょう。

般成人の1日の消費カロリーは約

からだに負担のかからないダイエット 分!!)。運動と食事を組み合わせて、

できます!これを1ヶ月続ければマイ で収まれば200㎏のマイナス貯金が みると…朝食600㎏、昼食700 食べて良い計算になります。 ka、夕食700kaの合計2、000kaは を基準に1日の摂取エネルギーを見て 2、000はと言われています。これ ここで、昼食の700㎏が500㎏

1ヶ月1㎏を目安に 無理のない減量を

ましょう」といった無理のない減量法 からだになってしまうので、無理なく 過ぎてしまうと、リバウンドしやすい もしれませんが、過度に体重を落とし すぎ!と思われた方もいらっしゃるか をおすすめしています。1㎏って少な 細く長く続けることが大切です。 脂肪1㎏を落とすには約7、200 タニタ式は、「1ヶ月で1kg減らし



動は座るのではなく立つといった簡単 のです。1駅前で降りてみる、電車移 ができるので、あとは運動を1ヶ月で り500個に抑えてあるのも、このマ れば脂肪1㎏を落とすことができる 1、000 ka (1日30~40 ka)消費す イナス貯金に基づく理論なのです。 また食事で6、200はのマイナス タニタ食堂のメニューが1定食あた



オススメアイテム





忙しいあなたにも! ながら運動をサポートする

「タニタサイズ

ご家庭やオフィスで簡単にトレーニングができるエクサ イズグッズ「タニタサイズ」。テレビを見る時、デスク - ク時に椅子に座るのではなくジムボールに座る、と いったほんの少しのことでも消費カロリーをアップさせ られます!

商品はジムボール、ソフトエキスパンダー(計3種)、リン グダンベル(計3種)、ヨガマットの4種類。

(http://www.tanita.co.jp/product/c/c1020k0/), QRコードよりご参照下さい。

を防げます。

味することで、カロリーオーバー きちんとはかって分量通りに調

②オーブントースター、テフロン加

調理する

エのフライパンを活用



フライパンで調理するより、オー

て済むテフロン加工のフライパ め物などをする際は、油が少なく 分を落とすことができます)。炒 控えることができます(余計な油 グリルを使用することで、油分を ンを選びましょう。 ブントースターやガスコンロの

③肉の脂身は極力控える

ささみを活用するのも◎豚肉も 鶏肉は皮と余分な脂身を取り除く あたり)。脂肪分の少ない胸肉や ことで80 はダウンします(100 g

▼カロリーダウン調理法の 理ポイントをご紹介

①食材や調味料を「はかる」

衣をつける前に水気をしっかりふ

揚げ物の衣は薄く付ける 理しましょう。

やや大きめにカット、少し固めに かけると均等に薄付けできます。

き取りましょう。茶こしに揚げ衣

(小麦粉、片栗粉など)を入れて振り

野菜はもちろん、きのこやこん ロリーでも満腹中枢が刺激され、 よく噛んで食べるので少ないカ しょう。意識しなくても、自然と えて噛ませる調理」を意識しま にゃくなども多く取り入れ、「敢



できるだけ脂身を取り除いて調



Recommended Tanita's Recipe

タニタ食堂おすすめレシピ

vol.1



鮭のピザ焼き定食

531kcal·塩分2.9g



- ◆生鮭を使用することで、余分な塩分や脂肪分をカット (購入の際は要注意です!)
- ◆チーズ、ピザソースともに塩分があるので、使い過ぎに注意しましょう。

★ 材料は2人分です /

鮭のピザ焼き

◆材料

- ・生鮭……90g×2切れ ・こしょう………少々
- ・玉ねぎ………1/5個 ・ブロッコリー…1/2個
- ・にんじん……1/10個
- ・ミックスチーズ…40g
- ・ピーマン1個
- ·バター·····小さじ1/2
- ・塩・こしょう……少々
- ・ピザソース……20g

◆作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンは細切りにし、フライパン に入れて火にかけ、蒸し炒める。
- ②鮭にこしょうをふる。クッキングシートを敷いた天板に 並べ、ピザソースを塗り、①の野菜とミックスチーズを のせ、温めたオーブントースターに入れて7~8分焼く。
- ③フライパンにバターを入れて溶かし、小房に分けた ブロッコリーを入れて強火で手早く炒め、塩・こしょう で味をととのえ、②に添える。

小松菜と厚揚げの煮物

◆材料

- ・小松菜 ……2株 ・厚揚げ……1/2個
- ・にんじん……1/5本 ・だし汁……100ml

砂糖・しょうゆ各小さじ1

89kcal·塩分0.5g

236kcal·塩分1.0g

◆作り方

- ①小松菜は3cm幅、にんじんは短冊に切る。厚揚げは 湯诵しして薄く切る。
- ②鍋にだし汁と調味料Aを入れて火にかけ、煮立ったら にんじんと厚揚げを入れ味を含ませ、小松菜を加えて 一煮たちさせる。

きゅうりのごま酢和え

◆材料

- ・きゅうり………1本 ・わかめ (乾)………1g
- ・しらす干し………・6g ・塩…………少々
- ・A····砂糖小さじ2/3、酢大さじ1/2、しょうゆ・白ごま2/3

27kcal·塩分0.5g

◆作り方

- ①きゅうりは輪切りにし、塩をふってもんで水気を切る。 わかめは水で戻す。
- ②ボウルに調味料Aを合わせ、①としらす干しを和える。

キャベツのみそ汁

◆材料

- ・キャベツ …………1/2枚 ·みそ……小さじ1/2

19kcal·塩分0.9g

◆作り方

- ①キャベツは短冊切りにする。
- ②鍋にだし汁を沸かし、キャベツをやわらくなるまで 煮て、みそを溶き入れて一煮たちさせる。





KURUTOおおぶ

「おいしいスイーツを食べながら、健康情報を学べる」。

KURUTOおおぶでは、健康づくりが楽しくなるような講座を随時開催。

色々な切り口で、最新の話題を提供しています。まずは知ることから、健康生活を始めてみませんか。



健康長寿の秘訣

~フレイルってなに?~ 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター病院長 荒井秀典先生

記念すべき講座1回目は、長寿医療研究センター病 院長・荒井先生が登場。「フレイル」とは、健康と 要介護の間に位置する状態のことで、「疲れやすく なった | 「筋力が減った | などの老化現象を予防する ことで健康寿命を延ばせると荒井先生。「勉強に なりました。運動、食事に気をつけます」と参加者に も好評でした。



農家と食育

な大府特産ぶどうの味比べ(多種類

株式会社龍果園 蟹江陸考さん

大府の特産品ぶどうに関する楽しい講座。ぶどう・ みかん農家の龍果園・蟹江さんが講師です。「種 なしってどうしてできるの? | 「なぜ皮ごと食べられる の? | そんな素朴な疑問をズバリ解説! その驚きの 事実に会場からはどよめきも。皮の近くに栄養素が 多いことから、食べやすい調理法も紹介してくれ ました。

予約カウンセリング好評受付中! [開設時間]11:00~16:00(お一人約1時間)

毎週木曜日に運動と栄養に関するカウンセリングを行っています。完全予約制となりますので、お早めにご予約ください。

■10・11月の健康講座案内

各講座参加費 800円(ドリンク&スイーツ付)

実施日時	セミナー内容/講師	
10/24(水)	生活を見直してみませんか?~10年後、健康でいるために~	
15:00~16:30	国立長寿医療研究センター 診療看護師 平野 優さん	ご予約は、
11/6(火)	「笑い上手で活き生き人生」~笑み筋体操の笑涯楽習のすすめ~	電話または
15:00~16:30	一般社団法人ハッピーネット 看護師・介護予防士 中尾 友香梨さん	店頭にて!
11/12(月)	小麦粉、卵、乳製品を使わないシフォンケーキ教室	
9:30~11:00	製菓衛生士 tams(タムズ)さん	
11/28(水)	健康長寿のための体力づくり~自宅でできるものからロボット訓練まで~	
15:00~16:30	国立長寿医療研究センター 副院長 近藤 和泉さん	

※12月以降の講座はホームページでご確認ください。※日時・内容・講師は変更となる場合があります。事前に施設にご確認ください。

来るときっとイイコトがある "健康にぎわいステーション"



住 所 〒474-0025 愛知県大府市中央町3-278 (JR大府駅構内)

連絡先 TEL: [カフェ] 0562-77-4197、[観光案内] 0562-51-4329 FAX: 0562-51-6866 営業時間 [カフェ]7:00~20:00※11月より8:00~21:00(オーダーストップ19:30※11月より20:30)

[観光案内] 10:00~18:00

定休日 毎月1日(ただし1日が土・日・祝日の場合は翌平日)、年末年始:12/29~1/3



