



医療法人社団 同友会

春日クリニック ☎03(3816)5840

<http://www.kasuga-clinic.com>

品川クリニック ☎03(6718)2816

<http://shinagawa.do-yukai.com>

深川クリニック ☎03(3630)0003

<http://www.do-yukai.com/fukagawa/>

PHS同友会事務局 Personal Health-care System ☎03(3814)0003

第86号(年4回発行) 2013年1月発行

インデックス

- 私の健康法 陳 建一 四川飯店 代表取締役社長 (1)
日本消化器内視鏡学会専門医 春日クリニック 遊佐 幸恵 (2) (3)
 ピロリ菌について 日本消化器病学会専門医 日本内科学会認定内科専門医
 多くの友人に支えられて完治 私の乳がん体験記 (4)
 人間ドック受診体験記 (5)
 ～アボカド～ (6)
 筋力と健康 ⑥
 自宅でできる臀部のトレーニング/グリーンメイト料金値下げのお知らせ... (7)
 こまめな体重測定が健康習慣の鍵/ 食の文京ブランド100選のご紹介 第1回「石井いり豆店」..... (8)

お元気ですか

私の健康法

陳 建一

四川飯店 代表取締役社長



健康管理っていうのは、専門家に任せておけば良いんですよ。私は必ず年に1回の人間ドックと、2ヶ月に1回の血液検査をしています。料理だって、本屋に行けば色々なレシピ本が売られていますが、それを読んだだけで美味しいレストランを経営できますか？ やっぱり専門家にはかなわないでしょ。

実は、10年ほど前に肺がんを発症したんですが、定期的な検査のおかげで早期発見ができました。今ではこの通り、ピンピンしてますよ。肺がんの治療の際には抗がん剤も使いましたし、放射線治療も行いました。普通、抗がん剤の治療って、みんな嫌がるでしょ？

でも僕はね、抗がん剤の入った点滴のバッグに「ありがとう」って書いたんです。看護師さんはあきれてましたよ、そんな人は他にいないって。でも、自分の命を助けてくれる薬ですからね。そういう気持ちで治療に臨んでいましたよ。

「料理の鉄人」に出演していたときは、それはもう、大変なプレッシャーでした。自分の店の看板を背負っているわけですからね。でも、それじゃあ体に良くないですから、途中で考え方を変えたんです。勝ち負けではなく、審査員をお客さんだと思って、自分の料理で、いかに喜んでいただくか。そのことだけを考えて、腕を振るっていたからこそ、6年間も続けられたんだと思います。

料理っていうのは、感性の世界なんです。お客様は十人十色、みな嗜好が違いますから、方程式で答えが出るようなものではありません。だから、お客様にあわせて、少しずつ味を変化させたり、サービスの仕方

を変えてみたり、色々な挑戦をしてみるんです。時にはミスをするときもありますよ。それでも、何もやらないよりは、常に新しいことに挑戦していく方が絶対に良いと思うから。

弟子を育てるというのも同じ考え方ですね。弟子も十人十色。「あれをやりなさい。これはこうしなさい」と、方程式に当てはめるようなやり方では、考える力がなくなっちゃう。ある程度本人に任せて、どこまでやれるかを見届けてあげること。もしもミスが起きたら、どうしてそうなったかをお互いに反省をすれば良い。そうやって人は成長するんだと思います。

最高責任者っていうのは、全ての従業員はもちろん、その家族の生活までを考えてあげなくちゃいけない。みんな豊かになりたいと思って仕事をしてるわけですから、そのためには私たちの場合、お客さんに喜んでいただき、また来たいって思ってもらえること、それしかないんです。困難に直面したら、どう対処するかをみんなで考えて、みんなでレベルアップしていこうよって、そういう考えで、ずっとやってきました。

忙しい毎日ですけど、その中でどうやってストレスをためずに人生を楽しむか。私の場合は、仕事の合間に大好きなゴルフに行くことですが、心の底から楽しむためには、まず、専門家としての仕事を全うすることですね。仲間と一緒に、なんでもプラス思考で、新しいことに取り組む。そしてお客さんに喜んでいただき、店が繁盛し、従業員も幸せになれば、自分も嬉しい。元気に過ごす秘訣って、そういうことじゃないかな。

(談)

ピロリ菌について

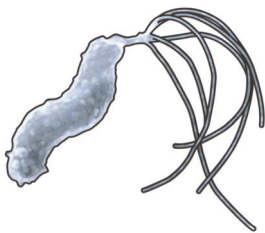
日本消化器内視鏡学会専門医
日本消化器病学会専門医
日本内科学会認定内科専門医
春日クリニック

遊佐 幸恵



「胃・十二指腸潰瘍の原因は为什么呢？」と質問されたら、皆様は何を思い浮かべられるでしょうか？ ストレス、お酒やタバコ、香辛料、消炎鎮痛剤等が出てくるかもしれません。確かに、それらは全て潰瘍の原因として、十分に可能性があります。但し、今、一番大きな原因とされているのは、題名にあるピロリ菌（ヘリコバクターピロリ）という細菌です。1983年にオーストラリアの医師により報告された、胃粘膜に生息しているらせん状の細菌（図1）です。胃・十二指腸潰瘍の患者さんの約90%には、ピロリ菌が感染している、とされています。ピロリ菌の感染状態では、潰瘍の発生以外にも、潰瘍が再

（図1）ピロリ菌



発しやすい、治りにくい、胃がんの発生リスクの高い萎縮性胃炎になりやすい、胃がんになりやすい等、様々な不都合な状態が起きます。

発が除菌治療により、抑制されます。また、胃がんの発生頻度も非常に低くなる、とされています。

2. 除菌の際の注意点、副作用は？

後に述べますが、使用するのは2種類の抗生物質と、胃酸分泌抑制剤です。抗生物質は、普段、気管支炎や扁桃炎等で処方される可能性のある一般的な物ですが、量が多い、2種類同時に服用する、という違いがあります。下痢、軟便、肝機能等の検査値の異常、発疹等の副作用が出る場合があります。軽い下痢の際は、自己判断で中止、減量せず、規定の量を服用してください。腹痛や血便を伴う下痢、発疹の際は、服薬を中止して、担当医と相談してください。除菌終了後に、逆流性食道炎が起きる、という方が何割かいらっしゃいます。これは、ピロリ菌の除菌により、低下していた胃酸の分泌が回復するため、と言われますが、逆流性食道炎の発生頻度は報告により、まちまちであり、継続して治療が必要な方は、まれです。

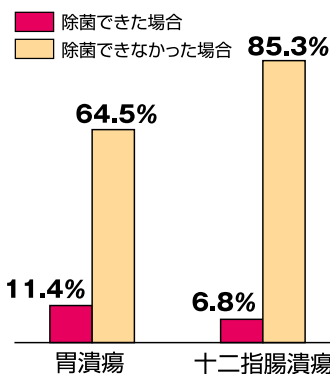
ピロリ菌を除菌すると、どうなるでしょうか？

1. 除菌のメリットは？

胃潰瘍の再発率が、除菌した場合、1年間で11.4%、一方除菌できなかった場合は再発率が64.5%です。同様に、十二指腸潰瘍は、除菌した際の再発率が6.8%、除菌できなかった場合の再発率が85.3%です（表1）。このように、大部分の潰瘍の再

（表1）

1年間に再発する人の割合



Asaka M, et al. J. Gastroenterol. 38, 339, 2003 より改変

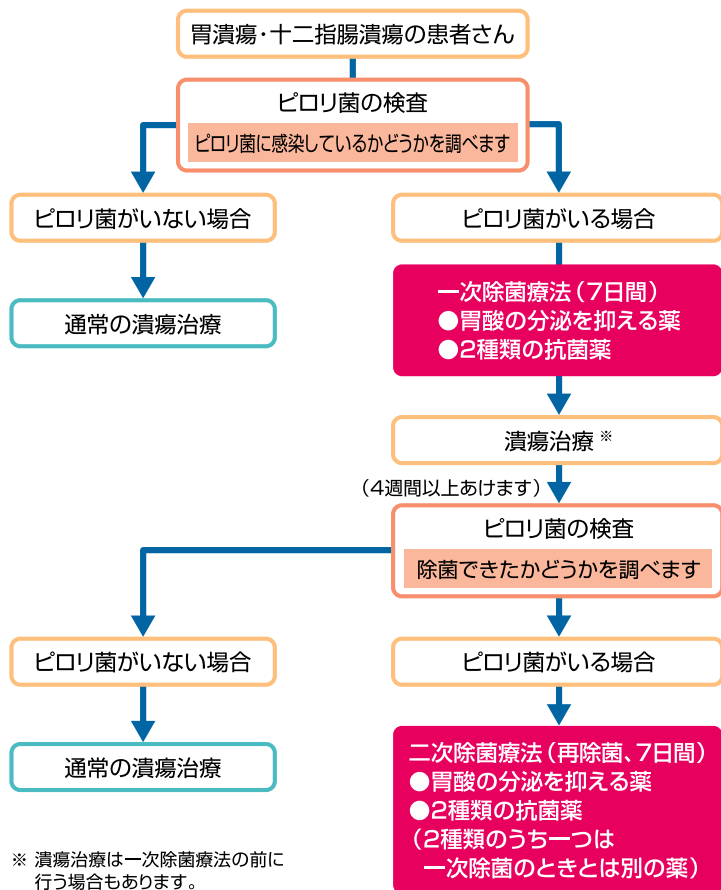
除菌療法について

具体的な、診断・治療の流れは、図2（次ページ）の通りです。

胃潰瘍、十二指腸潰瘍の患者さんに対して検査を行い、ピロリ菌の存在を確認してから、治療を行います。実際には、2種類の抗生物質と、胃酸分泌抑制剤の3種類を同時に、1日2回、7日間服用します。これを、1次除菌療法と言いますが、80～90%の成功率です。

1次除菌療法終了後、4週間以上経過して

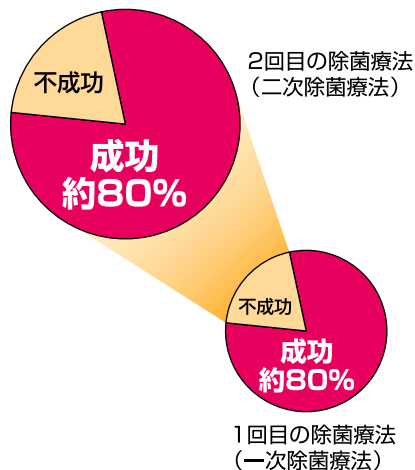
(図2) 診断・治療の流れ



から、ピロリ菌が除菌できたかどうか、判定する必要があります。残念ながら、1次除菌療法が失敗した方は、2種類の抗生物質の1剤を別系統の薬に切り替えて、再除菌を行います。これを、2次除菌療法と言いますが、1次除菌療法に失敗した方に行って、80～90%は除菌に成功します(図3)。

2次除菌療法の際は、使用する薬剤の関係で、1週間、飲酒を完全に避けていただく必要があります。

(図3) 除菌療法の成功率



ピロリ菌の検査

大まかに、内視鏡を使う方法と使わない方法があります。

内視鏡を使う方法は、以下の3つですが、内視鏡により採取した胃の組織を使います。

1. 迅速ウレアーゼ試験：ピロリ菌の持つ酵素の作用で発生する、アンモニアを調べます。
2. 鏡検法：採取した胃の組織を染色して、顕微鏡でピロリ菌の存在の有無を調べます。
3. 培養法：採取した組織を培養して、ピロリ菌が増えるかどうか調べます。

内視鏡を使わない方法は、以下の通りです。

1. 尿素呼気試験：検査用のお薬を飲み、一定時間経過した後に吐き出された息(呼気)を調べて、ピロリ菌の感染の有無を調べます。
2. ピロリ菌抗体検査：血液や尿を採取して、ピロリ菌の抗体の有無を調べます。
3. ピロリ菌便中抗原測定：便を採取して、ピロリ菌抗原の有無を調べます。

上記のどれか1つでも陽性であれば、ピロリ菌が存在する、と言えます。除菌後の判定の際は、尿素呼気試験が望ましいとされています。臨床経過や内視鏡所見で、ピロリ菌の感染が疑わしい場合、1つの方法で陰性の際は、もう1種類、別の検査を追加して確認することができます。

おわりに

ピロリ菌の除菌は、胃・十二指腸潰瘍の再発抑制、胃癌の発生減少という大きなメリットがあると考えられています。現在、日本人では、40歳以上で30%台、50歳以上で40%台の方が感染している、と報告されています。今のところ、ピロリ菌感染者の全てに除菌の適応は無く、保険診療でピロリ菌の除菌が認められているのは、胃・十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫、等です。なお、ピロリ菌と関係の無い潰瘍、胃の悪性腫瘍(胃癌、胃カルチノイド、胃の悪性リンパ腫等)もありますので、除菌したからといって胃の検査を受けずに済まず、という事は避けて、定期的に、胃の検査を受けるようにしてください。

——多くの友人に支えられて完治——

私の乳がん体験記

日展会友

杉浦 華桂



乳がんにかかる方は年々増えており、今では身近な病気として、決して他人事ではなくなってきました。書道家の杉浦華桂さんは、以前乳がん罹患しました。今ではすっかり完治してお元気にご活躍されています。ひとりでも多くの女性の方が乳がんで不幸にならないようにと、今回ご自身が経験された体験をお話いただきました。

偶然見つかったしこり

書道、文筆、そして大学での臨時講師と、今でもそうですが毎日忙しい日々を過ごしていました。会社勤めではない自由業でしたので、健康診断はほとんど受けたことがなかったんです。

ある日、ブラジャーをつける際に胸を触ると、ごりごりとした感触がありました。同時に冷凍庫をあけた時に足元から冷気を浴びるような感覚があり、何かあるなと感じましたが、それまでは全く痛みなどもなく意識していませんでした。

なんとなく友人に話したら、たまたまそのご主人が春日クリニックの関係の方で、すぐに予約を入れていただき、精密検査を受けました。対応してくれた先生は若い女医さんで、とても丁寧に一所懸命検査をしてくれた記憶があります。

春日クリニックでの精密検査の結果は乳がんの疑いがあるということで、大学病院を受診するよう紹介状を出していただき、専門病院で手術を受けることになりました。

がん患者で苦しかったこと

がんはステージ3、悪性度は4で、3cmほどの大きさの腫瘍でした。実は私の家系は、いわゆるがん家系で、私の前には叔父までがんが発症。いとこまでおりてきて、そろそろ順番がくるかなと思っていた時だったのです。また、私には姉がいるのですが、ある日、姉も「胸のところに何かある気がする」と言うのです。その姉も乳がんでした。半年もしないうちに姉妹で手術ですよ。「杉浦シスターズ」で病院でも有名になっ

てしまいました。

苦しかったのは生活が制限されることです。ホルモンの薬を使っていたのですが、今日はがつつり食べたいと思っていても、突然ざるそばしか受け付けなくなったり、生理もなくなるなど身体への影響がありました。お酒も好きだったのですが飲めません。でも一番苦しかったのは精神面で、がんよりもそちらのほうが長くつきあうことになり、メンタルケアは本当に大切だと思いました。

友人たちに支えられて

退院してから6日後、ふと、筆を持ってみたくになりました。恐る恐る握ってみますと、線をまっすぐに引けない。持ち方も変わってしまいました。書道家が筆を持てなくなってしまったらどうしようもありません。そんな時、文筆活動をしていた時の周りの友人が「いつでも戻ってこい」と声をかけてくれました。もし書道が難しくても戻る場所がある。周りの方々の協力のおかげで、辛かったりハビリもこなすことができました。今では旅先でも普通に大風呂に入っていますし、仕事面でも以前の自分を越えることができ、全く穴をあけずに忙しく毎日を過ごす中、今年度の日展にも入選することができました。

私の体験からでも、ある程度の年齢になれば、乳がんの定期検診は毎年受ける必要があると思います。私は独身ですが、パートナーがいる方はチェックしてもらったら良いのではないのでしょうか。また今振り返ると、あの時すぐに春日クリニックを紹介してもらい検査を受けたことで、今の私の命があるのだと思います。当時担当していただいた女医さんに心から感謝しています。がんは早期発見・早期決着が大事です。今では初期の段階ならエクボ程度でも治るようすし、成形技術も良くなってきているようです。思った人の中には、病気が原因で自信がなくなって離婚した人もいますと聞きます。そういった不幸なことがこれ以上ないように、1人でも多くの人が私の体験を身近な問題として、心にとめてくれればと思います。

お客様
からの声

人間ドック受診体験記

私は、去る11月19日、春日クリニック第二に、日帰り人間ドックを受けに行きました。

健診の流れをたどってみますと、7時30分から8時30分の間に、2階で受け付けを済ませ、女性は7階へ、男性は8階へ上がります。男女別々のフロアになっているんですね。女性は、健診着に着替える時、金具のついたインナーは取らなければならないので、やはり、男性の存在が気になります。女性だけのフロアで検査を受けられるのはとても安心で、もちろん、スタッフの方々も、全員女性です。

さて、7階とはいいますが、ベージュを基調にした、暖かみのある色調で統一され、壁にかけられたオブジェが鮮やかなレインボーカラー、そこそこにお花も飾ってあって、病院の白一色の、殺風景なイメージとはかけ離れた、心和む雰囲気包まれていました。

ひとりひとり、名前を確認しながら、身長・体重・血圧・視力・眼圧の検査などを受けていきます。心電図・胸部X線、バリウムを飲んで、胃の映像をとり、採血・内科診察へと進みました。バリウムは、以前に比べて、ずいぶんおいしく、飲みやすくなったものです。「お口の端についたバリウムをおとしてください」と、アドバイスをを受け、また、下剤を飲むために給湯室へ行くと、“ポットに、お湯があります”という表示。さっそく、コップ3杯のお湯で、下剤を流し込みました。そういえば、腹部超音波検査の時、お腹に残ったゼリーをぬぐうため、ぬれティッシュペーパーを使おうとしましたら、“あたためてあります”と書いてあり、これまたうれしい気遣いに、心がほっこりいたしました。

検査の順序は、皆いっしょではなくて、状況を見て、すいている所へ振り分けてくださるので時間のロスも少なく、効率良く検査を受けることができます。1つの検査が終わると、チェック用紙の、その検査項目のところにハンコが押され、まるでスタンプラリーのよう。この日も、受診者は多く感じましたが、各々のスタッフの方々が、テキパキと指示を出し、また、健診を受けに来た私たち、ひとりひとりにあいたいしてくださる接客態度に、「おもてなし」の心が見てとれました。

私は、オプションとして、マンモグラフィと子宮頸がん検査も受けました。流れの中にうまく組み込んでくださったので、スムーズに受診できました。マンモグラフィ検査の受け方の映像が写し出されていて、初

めて受診する人にはわかりやすいですね。また、子宮頸がん検診については、以前、市の検診を受けたことがあるのですが、この時は男の先生で、やはり恥ずかしかったです。今回はもちろん、女の先生でホッとしました。婦人科診察専用のイスも最新のものでした。ここにもナプキンが、さりげなく置いてあって、うれしい心配りです。そして、今回は思い切って、頭部MR検査にも挑戦してみました。これは、かなりな大型機器なので、1階でしたが、スタッフの方が、とても丁寧に応待していただきました。頭を固定して機械にすべり込むと、軽いカチカチという音、また踏み切りのカンカンという音にも似た、規則正しい大きな音……。頭の中をスキャンしているのだなと思いつつ、しかし痛さや熱さなどは、まったくなくて、リラックスして横たわっていました。20分かかるといっていましたが、途中で、残り時間を知らせていただいたので、短く思えました。

検査を終えて、受付でいただいた食事券を使い、クリニックの近くでゆっくり食事をとり、14時すぎに結果を聞いて帰途につきました。（オプションの検査の結果は郵送とのこと）

1年に1回は、自分の体のコンディションを確認しておきたいものです。快適で安心な環境で、健診を受けることができました。特に、女性への心配り、気遣いは、うれしいものでした。

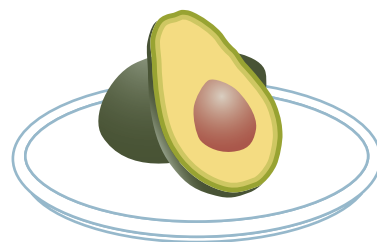
（埼玉県志木市在住 溝畑春美様）

※ご紹介した内容は体験談ですので個人差があります。
体験や効果を保障するものではありません。



オプション検査の頭部MRセットは、MRIとMRAを組み合わせることにより、動脈硬化による無症状の脳梗塞や、恐いクモ膜下出血の原因となる脳動脈瘤の有無を調べることができます。

～アボカド～



今、動脈硬化予防の食材として、管理栄養士の花里がおすすめしたいアボカドについての情報です。

なぜ 動脈硬化予防の食材なの？

アボカドはコレステロールを下げる不飽和脂肪酸のオレイン酸やリノール酸を多く含みます。また、老化防止に役立つビタミンEやビタミンA、C、そしてカリウム、マグネシウム、リンなどミネラルも非常に豊富に含みます。

更に細胞も守ります

葉酸は細胞を作るためにかかせないうえ、細胞増殖を促すDNA合成にも必要です。

特に妊娠初期の女性には大変重要とされ、女性のためのビタミンと呼ばれています。

葉酸の成人1日必要摂取量200 μ g（但し、妊婦は400 μ g）を、アボカド1個でまかなえます。また、非常に価格も安定しており、1個当たり100円～200円といった価格帯かと思えます。日常召し上がっていただくのに、非常にリーズナブルなお値段かと思えます。私もいろいろなスーパーで購入しましたが、価格による味の差はありません。食べごろのアボカドをおつまみに、おいしくお酒を飲

みましょう。（お酒は適量までとしましょう）

食べごろを見分けるには、表面が緑色から黒になり、軽く押して少し柔らかい状態のものが良いようです。買う時はまだ少し硬めのものを選び、常温で数日おくと、ちょうど良い柔らかさになります。選ぶ時は、できれば形がきれいで表面のデコボコが少ない物を見つけてください。

食べきれない時は種をつけたままレモン汁を少し塗っておけば変色を防ぐことができ冷蔵庫で2～3日保存ができます。高価なサプリメントよりおすすめです。

最後に注意！！

これだけ素晴らしい食材ですが 注意点がひとつ。それは高カロリーということです。

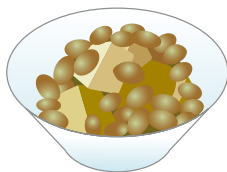
畑のバターといわれるくらいですので高カロリーなのです。フレッシュな果物の中ではダントツに高カロリーです。**アボカド1/2個（正味90g）のカロリーはおおよそ165キロカロリー**。バナナ中1本（正味90g）のカロリーがおおよそ80キロカロリーですので、アボカドはバナナの2倍以上もの栄養価があります。体重が気になる方は1日1/3～1/2個までとしましょう。（管理栄養士 花里 映里）

☆ おすすめかんたんレシピ ☆

●アボカドと納豆あえ

材料

アボカド …………… 1/2個
納豆小 …………… 1パック
塩 …………… 小さじ1/4
オリーブオイル …… 小さじ1



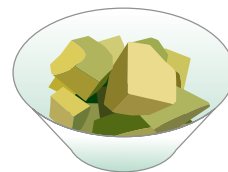
作り方

- ① アボカドは縦に包丁を入れ半分に切り種を取り皮をむく
- ② ①を1cm角に切る。
- ③ ボールに納豆、塩オリーブオイル、アボカドを入れ、まぜあわせる。

●胡麻油和え

材料

アボカド …………… 1/2個
胡麻油 …………… 小さじ1/2
塩 …………… 少々
レモン汁 …………… 適量



作り方

- ① アボカドは縦に包丁を入れ半分に切り種を取り皮をむく
- ② レモン汁少々をふり入れ、塩、ごま油を入れて混ぜる。

※納豆あえをのりで巻いて食べると更に海藻類も摂れてバランスUP。お嫌いでなければお試しください。

筋力と健康 ⑥

自宅でできる臀部のトレーニング

健康の維持・増進に大切だと言われている筋力。

今回は、自宅でできる臀部（お尻）のトレーニングをご紹介します。臀部の筋肉は、足の根元にある筋肉ですので、身体を支えるのに重要な役割を果たします。臀部の筋力が低下していると腰痛など

にもなりますので、よくトレーニングしたほうがよいでしょう。今回紹介するトレーニングは、腰痛の症状がある時には行わず、無理をしないように気をつけましょう。

（ヘルスケアトレーナー 原田 健）

①ヒップリフト

仰向けで両膝を立て、脚は肩幅に開く。その状態からお尻を持ち上げて1～2秒保つ。持ち上げた時にお尻をキュッと締める。



②アブダクション

身体を真横にし、下側の手を伸ばし、脚は膝を軽く曲げて安定させる。この状態から上側の脚を、膝を伸ばしたまま、かかとを天井に向けるように上にあげる。



グリーンメイト料金値下げのお知らせ

グリーンメイト会員の皆様に嬉しいお知らせです。
人間ドックの価格が改訂・値下げとなりました。

例えば 1月～5月に受診なら

人間ドックAコース日帰り **38,000円** (通常料金55,650円)

レディースドック **59,000円** (通常料金76,650円)

グリーンメイトのご案内

グリーンメイトとは？

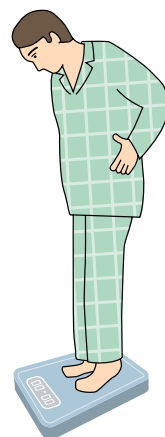
“グリーンメイト”は会社を退職された方やそのご家族、健康保険組合・会社等の団体契約のない方、国民健康保険をご利用の方などに、継続してお得に定期的メディカルチェックを受けていただくために設立した『人間ドック友の会』です。ご入会されると特別会員価格で人間ドックの指定コースを受診いただけるだけでなく、会員の皆様だけにご用意した各種特典もご利用いただけます。ご希望をされる方ならどなたでもご入会いただけます。入会金、年会費は無料です。

● 会員特典 ●

- 人間ドック特別会員価格
- 同日受診ペア割引
- オプション検査料金1割引
- 健康管理支援
- 健診後フォローアップ
- 季刊誌「お元気ですか(本紙)」を年4回ご送付

グリーンメイトのご案内ページURL <http://www.kasuga-clinic.com/doc/greenmate.html>
こちらのページからご入会の手続きを行えます。

こまめな体重測定が 健康習慣の鍵



年末・年始のこの時期、気がつけば、なんだか体が重い。ズボンがきつい！

体重計にのるのも恐怖に感じている方は、この時期多いのではないのでしょうか。気づけば、年々体重が増えている……なんてことも。そこで、STOP！ 体重増加！

肥満は、生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・

糖尿病など）をはじめ、様々な病気を招くともいわれています。肥満のボーダーラインは、BMI値で25以上。体重測定は、簡単に、かつ早めに健康をリサーチできる指標です。まずは健康習慣の第一歩として、身近にできる「体重測定」から始めてみましょう。食べすぎた次の日こそ、勇気を出して体重測定を……。

★体重測定のコツ

- ◆体重計：体重計はデジタル式（0.1kgまで表示）のものがおすすめです。
- ◆測定場所：体重計が、日々、目に触れて測りやすい場所で行う。
（例：居間・脱衣所などに体重計を設置）
- ◆時間：朝（排尿後・朝食前）・晩の2回測定が理想的。できるだけ同じ時間に測定を。
（※測定できない時は、とにかく測れる時に1日1回は計測を）

★体重管理のコツ

- ◆1週間単位で体重増減の調節をしましょう。体重増加を防ぎます！
- ◆記録をつけると、日々の変動が見え、生活を意識するくせも付きますよ！

★BMI（体格指数）：肥満判定及び健康面の適正数値
BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m

18.5未満	18.5 ～25未満	25 ～30未満	30 ～35未満	35以上
やせ	標準	やや肥満	肥満	太りすぎ

（保健師 志村 麻衣子）

～ ご存知ですか？ ～

食の文京ブランド 100選のご紹介

文京区には、かつて文豪たちが愛した老舗はもちろん、歴史は浅くとも魅力あふれる新しいコンセプトのお洒落な名店が数多く点在しています。東京商工会議所文京支部が主催する「食の文京ブランド100選」は、文京区ご在住の食生活ジャーナリスト、岸朝子様が委員長を務められる「食の文京ブランド選考委員会」が選んだ、文京区のおいしい老舗・名店を発表しております。本紙では、そのなかから1つのお店をピックアップし、読者の皆様にご案内をいたします。



第1回「石井いり豆店」

春日クリニックより言問通りを上野方面に数分歩くと、菊坂下交差点そばに明治20年創業の老舗「石井いり豆店」があります。

お店の外からも眺めることができる何十種類ものまめ菓子は、作り置きをせずに、昔ながらの製法で、丁寧に豆を煎っているということです。

おすすめは新豆を使った落花生（750円）。素材の良さをふんだんに活かしており、当院に訪れた際にはぜひ一度試していただきたい逸品です。味はもちろんのこと、いつも笑顔で迎えていただく、おしどり夫婦のあたたかい雰囲気も100選に選ばれた理由でしょう。

■石井いり豆店

住所：文京区西片1-2-7
電話：03-3811-2457
時間：9:30～19:00 休み：日・祝
最寄駅：都営三田線春日駅徒歩2分

