

お元気ですか



医療法人社団 同友会

春日クリニック ☎03 (3816) 5840
http://www.kasuga-clinic.com

特別ドック部 ☎03 (3814) 0003

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/

第88号 (年4回発行) 2013年7月発行

インデックス

- 私の健康法 吉田 たかよし (東京理科大学 客員教授
本郷赤門前クリニック院長) (1)
- 風疹について知っておきたいこと 春日クリニック 副院長 吉本 貴宜 (2)(3)
- 人間ドック 受診体験記 〈お客様からの声〉 (4)
- 食中毒を防ごう! (5)
- カロリーゼロは0キロカロリー? / 日曜日に乳がん検査を受けられるJ.M.Sを実施いたします... (6)
- 筋力と健康 ⑧
自宅で行える大腿裏側のトレーニング / 「グリーンメイト」会員様へお得なお知らせ (7)
- 春日クリニック リニューアル / 食の文京ブランド100選のご紹介
第3回「マミーズ・アン・スリール 本店」 (8)

私の健康法

吉田 たかよし

(東京理科大学 客員教授
本郷赤門前クリニック院長)



私は健康のために、ありとあらゆることを実践していますよ。健康についての書籍を数多く執筆して、色々な健康法を提案していますが、それを本人がやっていなければ読者の皆さんに失礼ですからね。本を一冊出すたび、健康のためにやるべきことが増えて、朝から晩まで忙しいですよ。

もともと私は重度の不眠症だったのですが、体内時計がうまく機能しなくなるタイプでした。このようなタイプは、朝の目覚め方によって改善できるんです。

普通、皆さんは目覚まし時計の「音」で目覚めるかと思います。ですがその場合、急激に目覚めて、同時に血圧が急上昇してしまうんです。とくに脳の血管に負担がかかり、脳梗塞、脳出血のリスクファクターになります。

ではどうするかというと、「光」で目を覚ますようにするんです。私の場合、タイマー付きのランプを、目覚める20分前に点灯するようセットしています。念のため、起きる時間には目覚まし時計もセットしておきますが、すると最終的に音で起きるにしても、あらかじめ眠りが浅くなった状態で目覚まし鳴るので、脳に対する負担ははるかに軽いです。

健康を維持する上で「朝」というのは非常に重要なのですが、朝食についてもぜひご紹介したいものがあります。食事というのは2種類ありまして、1つは自分の健康のために食べることで、もう1つは楽しみのために食べることです。その楽しみの色合いが一番強いのが夕食です。昼食がその次。そして朝食は楽しみの色合いが低い。だったら、健康のための食事は朝食でやりましょうということなんです。

私が実践しているのは、野菜をたっぷりとること。それに発酵食品を加えます。おすすめなのは「野菜たっぷり

味噌汁」です。まず野菜をがばっと鍋に入れて、その間にちょっと味噌を入れる。そこに少量で良いので、必ずヨーグルト、納豆、キムチを加えるんです。発酵食品と言っていますが、様々な種類がありますが、バラエティに富んだ細菌に、腸の中に住んでもらいたい。そのために色々な発酵食品を加えるんです。味噌も発酵食品のうちの1つですからね。

もう1つおすすめなのはカレースープです。カレー粉に含まれているクルクミンに認知症、アルツハイマーの予防効果があるというのは国際的な論文で発表されています。です

が、日本のカレーというのは、実は「カレー味のシチュー」のようなもの。脂分が多く、朝から食べてしまうとメタボに向かって一直線です。いわゆる皆さんがご想像するカレーではなく、私は普通のコンソメスープに、カレールーではなく、カレー粉だけを入れるんです。これも結構美味しいし、30秒で作れてしまうのでおすすめです。

私が自分自身に言い聞かせているのは、今の健康状態に満足してはいけないということ。病気じゃないからそれでいいや、と思ってしまっただけは絶対にダメなんです。「健康と病気」というものは、はっきりとした境界線があるものではなく、連続した階段状になっていて、人は日々、その階段を上ったり下ったりしているんです。一段でも良いので、その階段を上っていきたい。そしてその階段を上れば上がるほど、ダイナミックな人生チャレンジができる。その階段の低い場所にいたら、「チャレンジなんてもういいや」と思ってしまいますからね。そうならないために、これからも健康に対して貪欲であり続けて、人生最後の瞬間まで、色々なことにチャレンジしたいですね。(談)

風疹について 知っておきたいこと



春日クリニック 副院長
医師 吉本 貴宜

既にニュースでよく報道されているのでご存じの方も多いと思いますが、現在風疹（ふうしん、三日はしか）が大流行しています。かつてはほぼ5年ごとの周期で大きな流行が発生していましたが、1994年以降昨年までは大流行は見られていませんでした。しかし今年は国立感染症研究所（NIID）の発表によると年初からの全国の風疹患者数が5月29日までで累計8507人となり、過去5年で最も多かった昨年1年間の総患者数（2392人）を既に3倍以上も上回っています（表1）。例年首都圏や近畿地方で報告が多いのですが、今年は特にその傾向が目立っています（表2）。インフルエンザのように「新型」というわけでもないのに、昔から聞きなれたこの病気がなぜこれだけ騒がれているのでしょうか。

風疹とは

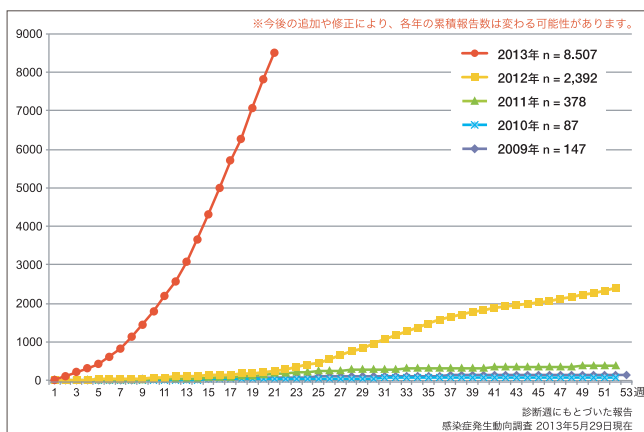
風疹は文字通り風疹ウイルスによって起きる感染症で、咳やくしゃみによって飛沫（ひまつ）感染します。主な症状は赤い発疹や発熱、首筋のリンパ節の腫れですが、不顕性感染（症状がほとんどないもの）から重

篤な合併症（脳炎、溶血性貧血など）を併発するものまで幅広く、臨床症状だけで風疹と診断することは簡単ではありません。感染から2～3週間の潜伏期間があり、発疹の出る2～7日前から発疹が出たあとの5日くらいまでの患者さんは感染力があると考えられています。子どもは比較的軽い症状で済みますが、大人がかかると発熱や発疹の期間が子供に比べて長く、関節痛がひどい事が多いとされています。場合によっては1週間以上仕事を休まなければならない場合もあります。かかってしまうと**風疹のための特別な治療法はない**ので、事前のワクチン接種による予防が最も効果的とされています。

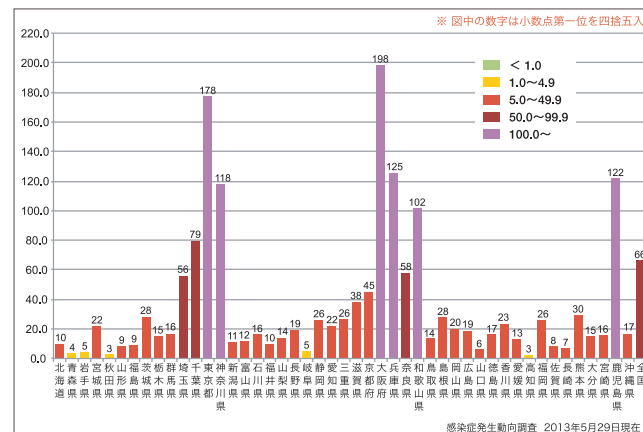
恐ろしい合併症

特に深刻な問題として挙げられるのは「**先天性風疹症候群（CRS）**」と呼ばれるもので、妊娠20週ごろまでの女性が風疹にかかると胎児にも感染し、**難聴や白内障、緑内障といった眼疾患、心室の間に穴が開く心室中隔欠損症などの心臓疾患、また精神や身体の発達の遅れ等の障がいをもった赤ちゃん**が産まれる可能性

（表1）風しん累積報告数の推移2009～2013年（第1～21週）



（表2）都道府県別人口百万人あたり風しん報告数 2013年 第1～21週



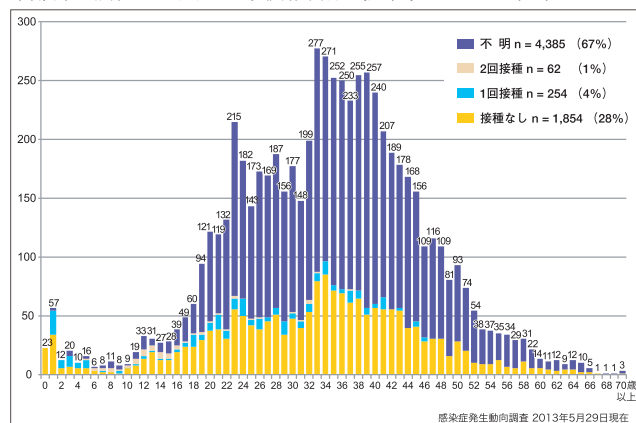
が高くなります。排卵前および妊娠20週以降の発症では基本的に永続的な障がいを残しません、妊娠の早い時期ほどリスクが高く症状も重くなりやすく、特に**妊娠初期の12週までの発症率は高く、調査によって25～90%**と幅があります。妊娠中はワクチンを接種できないので、事前（妊娠2か月以上前）に済ませておくことが特に重要です。妊婦さんになってから風疹の抗体がない事が分かった場合は、インフルエンザなどと同様、マスクをしたり念入りに手洗いやうがいをして十分注意を払う必要があります。特に妊娠12週未満の妊娠初期は可能な限り人ごみを避け、子どもの多い場所の長居を避けるようにしてください。また家族には必ず予防接種を受けてもらいましょう。

特に注意すべき対象者は

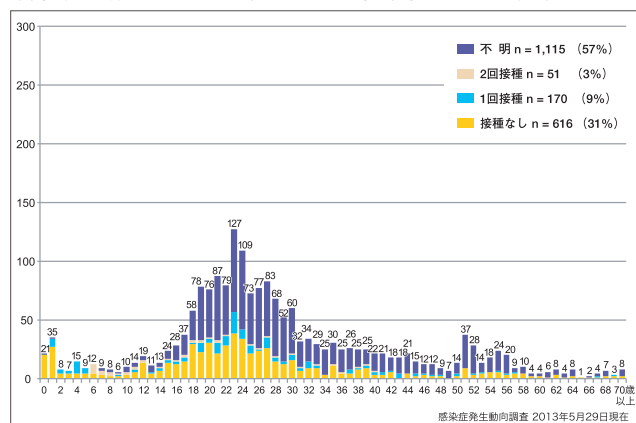
実は風疹患者の約8割が男性で、その多くは20歳～40歳代の方です（表3）。同世代の男性の多くは免疫がないことが理由として考えられています。平成23年度の感染性流行予測調査によると、**30代から50代前半の男性の実に5人に1人は風疹の免疫を持っていません**でした。現在は原則として男女とも1歳と小

（表3）

年齢群別接種歴別風しん累積報告数（男性） 2013年 第1～21週



年齢群別接種歴別風しん累積報告数（女性） 2013年 第1～21週



学校入学前1年間の合計2回、定期予防接種を受けることになっていますが、1994年度までは女子中学生に限られていたため、今の成人男性は予防接種を受けたことがない人が多いのです。1995年からは男子も対象になりましたが、その後も2005年までは接種は1回だけだったので抗体が十分につかなかったり、一時的には十分でもその後低下して効かなくなってしまう方も少なくありません。「昔受けたはずだから大丈夫」と安心してしまうのは危険で、特にこうした制度変更の狭間世代といえる1979年4月2日～1987年10月1日生まれ的女性と、1987年10月1日以前に生まれた男性は注意が必要とされています。

抗体検査とワクチン接種のすすめ

妊娠を考えている女性自身は当然のことですが、妊娠適齢期の女性の家族や会社同僚の人にとっても、自分がかかって妊婦さんにうつしてしまう可能性がある以上、決して他人事ではありません。過去に風疹に確実にかかった、あるいはワクチンを間違いなく2回打ったという人は抗体が十分ある可能性が高いのですが、その確証がない場合は一度病院を受診して採血検査で抗体を調べてもらい、もし不十分であればワクチン接種を検討する事を強くおすすめします。**既に風疹にかかったと記憶のある人たちに血液検査を行ったところ、約半分は記憶違い、または風疹に似た他の病気にかかっていたという調査結果もあるようです。**ちなみに既に抗体がある人がもう一度ワクチンを接種しても問題はありせんので、抗体検査を省略して最初からワクチン接種することも可能です。予防接種は実施医療機関を受診すれば受けられます。料金は医療機関によって異なりますが、5000～8000円程度のようにです。最近の流行を受けて大人の予防接種でも補助を出している自治体も増えていますので、市区役所のホームページなどで調べてみる事をおすすめします。

なお、日頃気にはなっているけれども忙しくてなかなか病院を受診できない方の場合、機関にもよりますが健診を受診した際に抗体検査を受ける事もできます。春日クリニックにおいても人間ドック健診センターと再検査・精密検査・外来診療センターのいずれの窓口でも検査を受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

人間ドック 受診体験記

お客様
からの
声

私は生来の医者嫌いで、虫歯などの痛さにも「我慢強い子」と親に感心されるぐらい、めったにお医者さんのお世話になる事はなかった。

それが10年前、お腹の中に違和感、大きなしこりを感じ、総合病院を受診したところ、かなり進んだ子宮筋腫という診断をもらった。私の家系は母、姉もこの病気になり筋腫を摘出しているので、比較的安易に考えていたが、これが悪性であれば最悪のことも考えられたという担当医からの説明を受け、青ざめた覚えがある。

定期健診をそれほど重要なものとは考えていなかったが、そもそも病気というものは急に発症するものではなく、徐々に悪くなっていくというのが大半なので、それらを予防するという意味で、最低でも1年に1回の健康診断は絶対に必要なのだと今は声を大にして言いたい。

お世話になっている春日クリニックは、名前の通り都営地下鉄三田線の春日駅から1～2分の場所にある。西武池袋線を使っている私も、池袋から地下鉄丸ノ内線に乗り、後楽園まで10分、後楽園駅から歩いて5～6分という大変便利な場所にある。

私の受けている健診は日帰り人間ドックで、約2時間で全ての検査が終了するコースである。新装になった5階の受付は、女性も含めて大勢の受診者でいっぱいだった。受付を済ませ、不安と緊張の中、7階レディースフロアへ。そこで待っていてくれたのは、にこやかなスタッフの方々、もちろん全員女性です。ロッカールームへ案内され、検査着に着替え、ふと気がつくと緊張感が消え、健診を受けるモード全開になっていました。それは病院的な、殺風景なイメージとはかけ離れた心とむすむ雰囲気包まれていたからだと思う。



春日クリニック レディースフロア

受けた検査は腹囲・身長・体重・血圧・尿検査・採血・聴力・肺活量・眼底・眼圧・心電図・視力・腹部超音波・内科診察・胸部X線・胃部X線、オプションの婦

人科検査・マンモグラフィ検査。案内の方や各検査技師のスタッフの方が、状況を見て空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した。検査室へ入る前には一人ひとり名前をフルネームで確認してくれるので安心です。フロア内の掲示もとても判り易いし、超音波検査後、お腹に塗ったゼリーをぬぐうためのウェットティッシュは温めであるのが嬉しい。私は特別にバリウム検査が嫌いだ

が、検査後、下剤を飲むために給湯室へ行くと、冷水とお湯が用意されていて歯ブラシセットまで置いてあるという嬉しい気遣いに感心した。

私が検査を終了する頃には、検査フロアにいた大勢の方々も、精算のために受付へ向かうため、すでにロッカールームで着替えをしていた。それはスポーツジムか、あるいはエステサロンのような賑わいを見せていた。

当日、検査結果を聞いて帰る事ができるのだが、今回は諸事情により郵送していただくことにしたので、私も早速、着替え精算を済ませた。そして春日クリニックでいただいた食事券を利用して、指定飲食店で健診の疲れを癒すため、ゆっくりと1人で食事をして地下鉄の駅に向かった。2時間という短い時間だったが、自分の健康を見つめなおすための充実した時間を過ごすことができた。また1年頑張ろうという自信にも繋がった今回のドック受診でした。(西東京市在住 柴谷 弥生 様)

春日クリニックでは婦人検査・マンモグラフィ検査などもご受診いただけます。

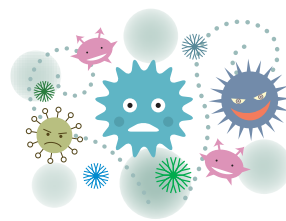


※ご紹介した内容は体験談ですので個人差があります。体験や効果を保障するものではありません。

食中毒を防ごう！

食中毒とは

食中毒は細菌とウイルスが主な原因です。
症状は吐き気、嘔吐、下痢などです。



細菌が原因の食中毒

細菌が原因となる食中毒は6～8月の夏場に多く発生します。夏場は細菌が増殖するのに適した温度や湿度など条件が揃っており、食物の中で増殖します。その食物を食べることで食中毒を引き起こします。腸管出血性大腸菌(O-157)、サルモネラ菌、カンピロバクターが代表的な細菌で、室温20℃で活発に増殖し始め、人の体温くらいの温度の35～40℃で最も増殖します。また、多くの細菌が湿気を好むので、梅雨の時期には食中毒の発生件数が増える傾向にあります。

ウイルスが原因の食中毒

ウイルスは自分で増殖することはありませんが、手や食べ物などに付着して体内に入ると、消化管の中で増殖して食中毒を引き起こします。ノロウイルスが代表的なウイルスです。

食中毒の3原則

食中毒菌・食中毒ウイルスを「付けない、増やさない、やっつける」

1 付けない … 洗う！

- ・調理前、調理中、食事前に手を洗う
- ・野菜などの食材を流水で洗う
- ・肉や魚の汁が、生で食べる野菜などに付かないようにする
- ・調理道具が生のものに触れる場合は注意する（焼き肉の生肉と焼けた肉をつかむ箸を別にする。など）

2 増やさない … 低温で保存する！

- ・細菌は10℃以下で増殖がゆるやかになり、マイナス15℃で増殖が停止します
- ・買ったお惣菜などは早目に冷蔵庫へ入れる
- ・しっかりと冷えるように冷蔵庫は詰め込みすぎないようにする

3 やっつける … 加熱処理！

- ・ほとんどの細菌・ウイルスは加熱することで死滅

します

- ・肉料理など加熱の目安は「中心部の温度が75度以上で1分」です
- ・肉、魚、卵などを使った後の調理道具は、洗剤で良く洗って熱湯をかける

今日からできる自宅でできる食中毒予防のポイント

- ・食材を買った後は、寄り道しないでまっすぐ帰る
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う
- ・タオルやふきんは清潔なものに交換
- ・電子レンジを使う時は、均一に加熱されるようにする
- ・調理した料理は、長時間室温に放置しない
- ・残った食品は、時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思ったら思いきって捨てる
- ・温め直すときは、75℃以上の温度でしっかり加熱する

いたまないお弁当を作るポイント

- ・細菌は水分があると繁殖し易いので、なるべく汁けが少ない料理にする。汁けをきって詰める
- ・酢や梅干しなどの酸味を使うと、細菌の繁殖を防ぐことができる
- ・ごはんやおかずは、さましてから詰める
- ・生野菜は細菌が繁殖しやすいので、持参するときは別容器に詰める（レタスなどを仕切りに使うのは避ける）

夏はバーベキューやキャンプ、花火大会などイベントごとがたくさんあります。自宅でも外出先でも食中毒に注意して、この夏も楽しい思い出が増えるといいですね。

（保健師 中川 真美）

参考 HP

政府広報オンライン

http://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/contents/gensoku.html

カロリーゼロは0キロカロリー？



日差しの強いこの季節、喉の渇きを覚えるとすぐ手に届く場所に自動販売機があり、冷たい飲料水が手に入り喉をうるおしてくれます。その利便性が支持されて、自動販売機による清涼飲料水の年間販売額は1兆9000億円余りにのびります(2012年社団法人日本自動販売機工業会による)

清涼飲料水とひと口で言っても、いろいろな種類があります。食品衛生法に基づく基準では、乳酸菌飲料を除くアルコール成分1パーセント未満を有する飲料の事を指し、炭酸飲料・果汁飲料・コーヒー飲料・茶系飲料などの総称として使われています。

目を引く表示として、ゼロカロリー・ノンカロリー・低糖・微糖などなど、「これなら飲んでも大丈夫そう……」と思わせる炭酸飲料、コーヒー飲料を選ぶことも多いのではないのでしょうか。

では、ゼロキロカロリーは本当にカロリーが無いのでしょうか？ 残念ながらそうではありません。

100ml当り 20kcal未満

・「ノンカロリー」「カロリーゼロ」は
100ml当り 5kcal未満

★ペットボトル症候群

ペットボトル症候群(正式名称:ソフトドリンクエトシス)は、清涼飲料水を継続して沢山飲むことで血糖値が急上昇してしまうことを指します。若い男性に多くみられる傾向にあります。喉が渇いたからといって、清涼飲料水を飲んで、また更に喉が渇き甘い飲み物を飲み続ける事がペットボトル症候群を招いてしまう大きな原因となっています。

暑いこの時期、汗をかいたらお水やお茶で喉をうるおしましょう。又、大量の汗をかいた時は、水にほんの少しの塩と砂糖を溶かしたものをいただくと良いと思います。

同様の効果として、小さな梅干しをお茶と一緒にいただくとう脱水症状を防ぐ働きがあります。

(管理栄養士 花里 映里)

★エネルギー量に関する表示のルールは、健康増進法で下記のように決められています。

・「カロリーオフ」「低カロリー」は

■多忙な平日をお過ごしの方の女性の皆様……

今年も春日クリニックでは

10月20日(日曜日)に乳がん検査を受けられるJ.M.Sを実施いたします

当施設はNPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が推進するジャパン・マンモグラフィーサンデー(JMSプログラム)賛同医療機関です。

日本人の女性の20人に1人が乳がんになるといわれていますが、現在、全国の乳がん検診受診率は約20%程度と低い状態が続いています。

春日クリニックでは、日本乳がんピンクリボン運動の一環として、平日に健康診断に行く時間がとれない女性の皆様のために、日曜日にも乳がん

検診を受けられる取組みを行います。今まで乳がん検査を受けたことがない方、最近忙しくて受けていない方など、日曜日に受診できるこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

※詳細は決定次第、ホームページ等でお知らせいたします。

筋力と健康 ⑧

自宅でできる大腿裏側のトレーニング

今回は、健康の維持・増進に大切だと言われる大腿裏側の筋力について、自宅でできるトレーニングをご紹介します。

大腿裏側の筋肉は、背筋と同様に、姿勢の保持に重要です。身体の後ろ側の筋肉全体が姿勢を保つという点で、重要な役割を果たしています。

大腿裏側の筋肉はハムストリングスと呼ばれる筋肉の集まりで、この筋力が低下していると、激しい運動の時などに、肉離れを起こします。大腿裏側の筋肉は強くないので、トレーニングをする時、痛みがあれば行わず、無理しないよう気をつけて行いましょう。（ヘルスケアトレーナー 原田 健）



- ① 椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持つ。
- ② 脚を斜め後ろに伸ばし、膝の曲げ伸ばしを行う。
※膝の位置が動かないように気を付けましょう。
- ③ 10～20回程度、左右行う。

「グリーンメイト」会員様へお得なお知らせ

会員様へ期間限定の特典として「かんぽの宿」宿泊料金の割引券をご用意いたしました

“グリーンメイト”は、会社を引退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。

「グリーンメイト」会員様へおすすめ

かんぽの宿のご紹介

かんぽの宿は、景勝地や観光地の近くに立地し、ほとんどの宿が天然温泉を有しております。
“ご家族でのご旅行や、観光の拠点として”皆様の健康増進、心身のリフレッシュにご利用いただけます。



かんぽの宿修善寺 露天風呂

今回、「グリーンメイト」会員様限定のお得な割引券をご用意しました。
この機会にぜひ
「かんぽの宿」をご利用ください。

●ご予約方法

お電話（利用の6か月前の1日より受付開始）またはインターネット（ご利用の2か月前の1日より受付開始）にて、ご希望の各宿へ直接ご予約ください。

かんぽの宿ホームページ <http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>

●関東近隣の宿紹介

～かんぽの宿伊豆高原～

相模湾を一望できる伊豆屈指の高原リゾート。2010年5月にオープンした人気の露天風呂付特別和洋室の他、和室・洋室も全室オーシャンビュー。お食事は新鮮な食材を使った会席料理や金目鯛の煮付など、伊豆の味覚を存分にお楽しみいただけます。



爽やかな高原の空気に包まれた露天風呂は「満天の湯」と「月光の湯」があり、毎朝男女入れ替え制で、夜と朝でそれぞれに違った情緒が楽しめます。

【ご予約・お問い合わせ】

かんぽの宿伊豆高原 TEL0557-51-4400

「グリーンメイト」会員様限定 宿泊料金割引券

お1人様1泊2食10,000円（税込）以上の宿泊プランご利用の場合
お1人様ご1泊につき

500円 OFF (税込)

【平成25年7月1日（月）～9月30日（月）宿泊分】

※8月10日（土）～17日（土）及び宿の指定する特別な日を除く。

- ・全国のかんぽの宿、かんぽの郷でご利用いただけます。（ラフresaいたまを除く。）
- ・本券は1泊2食以上の宿泊プランご利用の方（小学生以上）が対象となります。
- ・本券1枚につき4名様までご利用いただけます。
- ・本券がご使用できない宿泊プランがございますので、詳しくは各宿までお問い合わせください。
- ・本券は他クーポン及び各種割引との併用はできません。
- ・ご使用時は本券を切り離してチェックイン時にフロント係員にお渡しください。（コピー不可）



総合健康管理施設誕生！

春日クリニック リニューアル

人間ドック・健診とその後の健康管理を高い医療技術と安心できる空間でご提供いたします。

経鼻内視鏡機器を揃えた
内視鏡センター新設

女性スタッフだけによる
レディース健診フロア

高磁場のMRIを導入した
画像診断センター新設

再検査・精密検査・
外来診療フロア新設



CTに加え、新たに1.5テスラの高磁場MRIを導入し画像診断センターを新設。より精度の高い画像診断を目指します。

8F 人間ドック・健診

7F 人間ドック・健診 レディースフロア

6F 人間ドック・健診 男性更衣室

5F 人間ドック・健診 受付

4F 内視鏡センター

3F 医局

2F 再検査・精密検査・外来診療

特別ドック・PHS 受付

1F 画像診断センター



レディースフロア
女性の方が安心して検査していただけるように、女性スタッフだけによる専用フロアを設けております。乳がんの早期発見のためにマンモグラフィを2台用意しております。



内視鏡センター
経鼻内視鏡機器も揃えた内視鏡センターを新設しました。多くの皆様の検査を行うことが可能になります。



再検査・精密検査・外来診療フロア

地域医療の他、人間ドックや健康診断で異常が発見された場合は再検査・精密検査専用フロアで、更に精密な再検査を行なっています。各領域において専門の医師が診察いたしますので、信頼のある安心の診療をお受けいただけます。

～ ご存知ですか？ ～

食の文京ブランド 「100選」のご紹介

第3回 「マミーズ・アン・スリール 本店」

有名百貨店などに支店を持つ「マミーズ・アン・スリール」の本店。子供たちのおやつとしてお母さんが焼いたアップルパイからスタートしたという手造りパイのお店です。美味しそうな甘い香りに包まれた店内に入ると、人気No.1のアップルパイをはじめ、バナナパイ、レモンパイなど豊富な種類のパイが可愛らしく並べられています。サクサクのパイ生地の中にはジューシーなフルーツがどっさり入り、ボリュームも満点。その美味しさは有名人の間でも評判になっている

とか。ドック受診後の自分へのご褒美に、そしてご家族へのお土産にもどうぞ。



■マミーズ・アン・スリール 本店
住 所：文京区西片1-2-2
電 話：03-3812-0042
時 間：平日 AM10:00～PM7:00
土日祝 AM 9:00～PM7:00
最寄駅：都営三田線春日駅徒歩2分

