

ごうどの魅力発見!

低糖質食ってご存知ですか? コンビニ食や外食が増える食生活において、健康志向の方が多くなってきています。この神戸町に、最先端の糖質を控えた料理が食べられるお店があります。今回は、「低糖質食」専門レストランに突撃です。

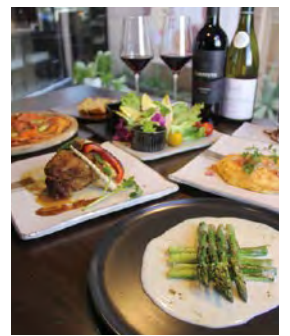
低糖専門キッチン 源喜
オーナー 小寺 聡美さん

■低糖専門キッチンのお店を神戸町で開ききっかけになったこと、源喜という名前の由来を教えてください。

私の本業はデザイナーです。徹夜仕事の不摂生で体重が増えてしまい、堂々とプレゼンをするために自分に自信を持ちたくて始めたダイエットで、2ヶ月で10kg痩せたんです。調べたらそのダイエットは「糖質オフ」で、糖質の摂りすぎが糖尿病の一因にもなることを知りました。そこで、カラダに良い低糖質食で、美味しく食べられるお店を開きたいと願いました。「食べる喜びが元気の源」そんな思いを込めて「源喜」と名付け、生まれ育った神戸町で開店しました。

■どんな材料を扱っていて、どんな方におすすめですか。

血糖値を上げる原因となる砂糖・小麦粉だけでなく米粉も使わず、サラダのドレッシングからお肉の漬け込みタレまで、全て店内で低糖で仕込んでいます。ダイエット中の方の来店が多いですが、グルテンフリーを望む方にもおすすめです。カラダと食の専門家として「源喜」の栄養士と准看護師が提案する料理です。



■一番人気のメニューや低糖質で美味しくする工夫を教えてください。

魚と肉、両方を盛り合わせた源喜ランチが人気です。主食は付きませんが、炭水化物ではなく、タンパク質と脂質で満足できるように生クリームやバターでコクを出します。砂糖の代わりに血糖値を上げない自然由来の高価な甘味料を使いますので、料理やデザートの際は「言われなければ低糖質とは気づかれない」と思います。

■ごうどブランドの薔薇のシフォンケーキを紹介してください。

糖質が気になる女性向けに、薔薇をふんだんに使って神戸町らしい商品に仕上げました。1個あたりの糖質は1.9gという夢のようなケーキです。ぜひ味わってみてください。



戸籍の窓

9月1日～9月30日までの受付分
(届出順・敬称略)
希望者のみ掲載しています

人のうごき

平成30年10月1日現在

| | | |
|-----|---------|-------|
| 人口 | 19,408人 | (-1) |
| 男 | 9,536人 | (-3) |
| 女 | 9,872人 | (-4) |
| 世帯数 | 6,999世帯 | (+14) |

※()内は前月との比較



お誕生おめでとうございます

| 区名 | お子さんのお名前 (ふりがな) | 親さんのお名前 |
|----|-----------------|----------|
| 下宮 | 牧村 優那 (ゆな) | ・好訓, 愛美 |
| 中沢 | 中嶋 蒼 (あおい) | ・浩人, 綾子 |
| 下宮 | 加納 繕太郎 (せんたろう) | ・国優, 麻由 |
| 宮町 | 田中 杏奈 (あんな) | ・仁, あずさ |
| 下宮 | 村瀬 実樹 (みき) | ・英治, 季子 |
| 横井 | 畑中 徠樹 (らいき) | ・弘樹, 和香奈 |



心からお悔やみ申し上げます

| | | | |
|-----|----|-----|--------|
| 横井 | 大野 | ます丞 | (89歳) |
| 更屋敷 | 矢代 | 幸太郎 | (98歳) |
| 中島 | 高田 | 議道 | (83歳) |
| 宮町 | 臼井 | 美智子 | (78歳) |
| 中島 | 松井 | 高次 | (87歳) |
| 中島 | 田中 | 省三 | (78歳) |
| 峰之井 | 金 | みさを | (100歳) |



ご結婚おめでとうございます

川西 加藤 聖 ♥ 小竹 陽子

