

塩分、カロリーを抑えた 老舗洋食店のヘルシーメニュー

日比谷松本楼 東京女子医大店・グリーンテラス(東京・新宿)



ヘルシーメニュー

1903年開業の老舗洋食店・日比谷松本楼は病院内に支店を持ち、
伝統の味とともに健康管理に役立つヘルシーメニューを提供している。
開放感あふれる気持ちのよいレストランだ。

メニューの一例

ヘルシーメニュー 1,680円(税込)
魚介類のポトフ 和風仕立て
低糖質パンまたはマンナンライス付
※低糖質パンの場合: 387kcal、たんぱく質38.7g、脂質19.5g、糖質7.6g、塩分1.5g
※マンナンライスの場合: 417kcal、たんぱく質30.9g、脂質11.3g、糖質42.1g、塩分1.4g

ヘルシーモーニング 980円(税込)
・本日のスープ
・きのこかぼちゃのマリネ
・コーヒーまたは紅茶
・リーフ野菜のサラダ
・ヨーグルト
・ローズハム
・低糖質パンまたはグラノーラ
※低糖質パンの場合: 335kcal、たんぱく質22.7g、脂質17.1g、塩分3.5g
※グラノーラの場合: 360kcal、たんぱく質17.0g、脂質15.5g、塩分3.7g



日比谷松本楼
東京女子医大店・グリーンテラス
(東京女子医科大学総合外来センター 3階)
営業時間: 8:00 ~ 18:00(ラストオーダー 17:30)
土曜は15:00(ラストオーダー 14:30)まで
定休日: 日曜・祝日、第3土曜
TEL: 03-3356-7655

東京女子医科大学病院

東京都新宿区河田町8-1 TEL: 03-3353-8111(代表)
診療科目: 内科、心療内科、神経内科、腎臓内科、血液内科、呼吸器科、消化器科、循環器科、内分泌科、小児科、外科、小児外科、整形外科、形成外科、脳神経外科、心臓血管外科、呼吸器外科、消化器外科、精神科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科、眼科、産科、婦人科、リウマチ科、ペインクリニック、総合診療科、化学療法・緩和ケア科
病床数: 1,379床



店長の稲垣さん(左)と料理長の西川さん(右)。

1900年に創立した東京女医学校の附属病院として、1908年に開設された東京女子医科大学病院。現在、1日平均3500人以上の外来患者が訪れる一方、次世代型補助人工心臓の臨床治験をはじめとする先進医療を数多く手がけ、国内トップレベルの高度な医療を提供している。そんな東京女子医科大学病院の総合外来センター内にあるのが、老舗洋食レストランとして知られる「日比谷松本楼」である。日本で初めての洋風近代式公園として誕生した日比谷公園の開園(1903

年)と同時期に園内で開店した日比谷松本楼は現在、本店、支店を合わせて首都圏に9店舗を展開。ホームページによれば、開店当時、ハイカラ好きなモボやモガの間では、松本楼でカレーを食べてコーヒーを飲むのが大流行したとか。東京女子医大店でもカレーは人気メニューだが、病院利用者に合わせて独自のヘルシーメニューを提供している。

「午前10時30分から提供しているヘルシーメニューは、カロリー・塩分ともに控えめですが、本格的な洋食が味わえると評判です。メニューは料理長が自ら考案し、管理栄養士と相談したうえで、季節ごとに年4回変えています」と話すのは、店長の稲垣一郎さん。

料理長の西川忠博さんも「病院内のレストランであっても日比谷松本楼の味を変えているというにはありません。ただ、カロリーや塩分などを抑えたヘルシーメニューは、調理法を工夫することでおいしさをより引き出しています。たとえば、『魚介類のポトフ』は、和風だしをプラスしたコンソメ仕立てで、旬の魚介類に冬野菜の黒大根やロマネスコ、白菜などを添えています。ヘルシーながらもしつかりとした味付け、ボリュームを感じていただくとおもいます」と言う。

すべての料理にカロリー、たんぱく質、脂質、糖質、塩分を表示。主食には、米と一緒に炊くことで水を吸収し、炊飯前の約4倍に膨れて摂取カロリーを抑えることができるマンナンライスや、低糖質パンも用意されている。こういった配慮で、老舗洋食レストランの味を、より健康的に味わうことができるのである。

ほかにも午前10時30分までのモーニング限定のヘルシーモーニングも人気だ。

「朝食抜きで来院し、検査がすんで結果が出るまでの時間、朝食を召しあがりたい方にはヘルシーモーニングは大人気です」と稲垣さん。

スープ、ローズハム、きのこかぼちゃのマリネ、サラダ、ヨーグルトに、シリアルかパンを選ぶメニューだが、それでもカロリーは約350キロカロリー、塩分も3・5グラムほどといったヘルシーさが人気の秘密だ。

8時から18時までの営業時間中は、途切れることなくお客さんが訪れ、ほ



ヘルシーモーニング

ば満席状態が続く人気店だが、店内は窓向きの席も多く、一人客でも利用しやすい。そのため、外来患者さんやその付き添い人、そして入院中の患者さんもパジャマやガウン姿で気軽に利用している。

全面ガラス張りの開放感あふれる気持ちのよい空間で、栄養バランスも考えられた老舗洋食店のメニューをいただく。わざわざ足を延ばしてでも行きたくなる病院内レストランである。