

# NEWS RELEASE

2012年10月29日

報道関係者各位

トレンド総研

## ～ 2012年・冬トレンド予測レポート ～

# ストレス、美容、健康から予測する、次の女子会トレンド “オス”のいない女子会は、“お酢”がオススメ!?

“女子会”というワードが新語・流行語大賞に選出されたのは、2010年。「家飲み女子会」、「鍋女子会」など、様々なバリエーションの“〇〇女子会”が広がり、“女子会グルメ”として、多くのトレンドを生んできました。“女子会”文化はすっかり定着したとも言えそうです。

消費者の意識・実態に関する調査を行うトレンド総研(東京都渋谷区)では、今回、この“女子会”を開催する1つのメリットとなっている「ストレス解消」という側面に注目し、女子会と現代女性が抱えるストレスとの関連性について調査を実施しました。

また、この調査から明らかになった“ストレス”と“食”のジレンマについて、精神科医・名越 康文氏にご説明いただき、管理栄養士・浅野 まみこ氏への取材から明らかになった一つの解決策として、“酸味・お酢の利用”を提案いたします。さらに、この“酸味・お酢の利用”の一例として、和食ダイニング「Cuisine de HARUNO 表参道」の「女子会 お酢づくしコース」を紹介します。

### ■ レポート内容

1. 消費者意識を探る! 「女子会」と「ストレス」に関する調査を実施…………… P.2～P.3  
一般消費者の意識・実態を明らかにするために、20代～30代の女性500名を対象に意識調査を実施。
2. “ストレス”と“食”との関係をひもとく! 精神科医・名越 康文氏にインタビュー…………… P.3～P.4  
“ストレス”と“食”のジレンマのメカニズムとは!? 女子会とストレスとの関係について、名越氏に解説いただきました。
3. 管理栄養士・浅野 まみこ氏が語る、酸味・お酢のメリットと家庭での活用方法…………… P.4～P.5  
美味しさキープで、美容&健康にもGood! 女子会にオススメの調味料は…、お酢。
4. 「Cuisine de HARUNO 表参道」のお酢の活用例「女子会 お酢づくしコース」…………… P.6～P.7  
始まりつつある、お酢女子会! 女性をターゲットにした外食店のお酢メニューを紹介。

## Summary

本レポートでは、“ストレス”をキーワードに、これから注目の女子会のトレンドを探りました。

### <主な調査結果>

- ① 女子会でのストレス解消効果は大きい      ② ストレスの“食”での解決を後悔する女性

⇒ 女子会のメリットが「ストレス解消」だと思う人:77%

⇒ ストレスがたまった時の食べ過ぎや、塩分の摂り過ぎを後悔したことがある人:65%

### <精神科医・名越 康文氏 インタビュー>

女子会はストレス解消には最適な一方で、食事について気にし過ぎてしまっただけでは、そのストレス解消効果も十分に得られません。美容・健康が気になる女性には、気兼ねなく楽しめる工夫が必要なのかもしれません。

### <管理栄養士・浅野 まみこ氏 インタビュー>

“食”は思いっきり楽しみたいけど、美容・健康も気になる。そんな女性にオススメなのが、お酢。美味しさをキープしながら、様々な美容・健康効果を期待することができます。女子会でも、試してみたいはいかがでしょうか。

### <和食ダイニング「Cuisine de HARUNO 表参道」取材>

外食店でも“お酢女子会”への注目が高まりつつあるようです。

## 1. 消費者意識を探る！「女子会」と「ストレス」に関する調査を実施

はじめに、「女子会」と「ストレス」の関係を明らかにするために、20代～30代の女性500名を対象に、「女子会とストレスに関する調査」を実施しました。

【調査概要】 調査名：“女子会”と“ストレス”に関する調査

調査対象：20代～30代の女性 500名（年代別に均等割り付け）

※ 20代前半（20歳～24歳）：125名 20代後半（25歳～29歳）：125名

30代前半（30歳～34歳）：125名 30代後半（35歳～39歳）：125名

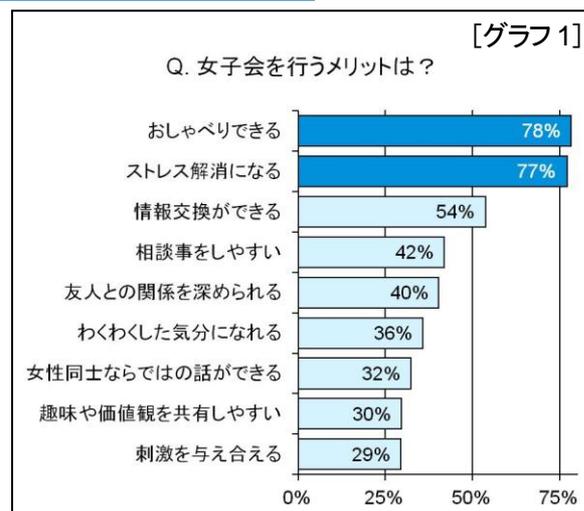
調査期間：2012年10月3日（水）～2012年10月5日（金） 調査方法：インターネット調査

### ◆ 女子会の広がりの中に“ストレス”の影!? 女子会のメリットは…77%が「ストレス解消」

女性のみで集まって、飲食を楽しんだりする女子会。はじめに、「女子会をしたことはありますか？」とたずねたところ、80%が「ある」と答えました。女子会という文化がすっかり定着しつつあることを、改めて確認することができました。

また、女子会を開催する頻度についても聞いたところ、「週に1回以上」（6%）、「1ヶ月に2～3回」（12%）と答えた人を合わせて、およそ2割の女性は、毎月、複数回の女子会を行っていることが明らかになりました。さらに、「毎月必ず行っている」という人は43%、「2～3ヶ月に1回は必ず行っている人」では73%にのぼります。**多くの女性が、定期的に女子会を行っている**ようです。

そこで、女子会を行ったことがある人を対象に、**女子会を行うメリット**について質問しました。これに対して**多かった回答は、「おしゃべりできる」（78%）と「ストレス解消になる」（77%）**。いずれも、その他の回答よりも20ポイント以上多い、およそ8割の女性が女子会のメリットとして答えました。定番の「おしゃべり」はもちろん、「ストレス解消」も、女子会開催の1つの目的になっていると言えるかもしれません。ちなみに、その他には、「情報交換ができる」（54%）、「相談事をしやすい」（42%）、「友人との関係を深められる」（40%）といった回答が多くあげられました。[グラフ1]



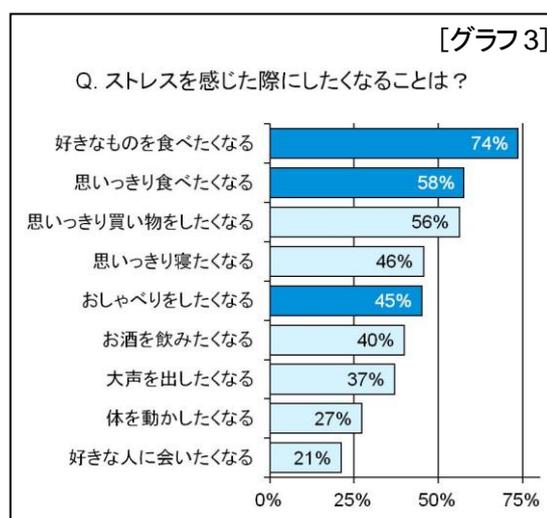
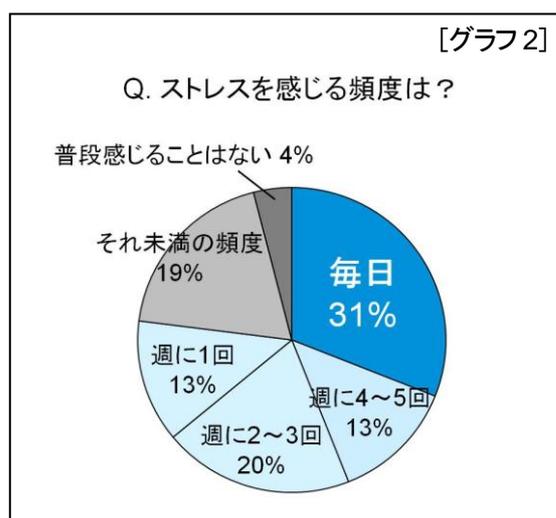
### ◆ ストレスの多い現代女性、ストレス解消のポイントは…“食”と“おしゃべり”

女子会との深い関係が浮かび上がってきたストレスですが、女性の抱えるストレスについて、詳しく調べました。

まず、**ストレスを感じる頻度**について聞きました。最も多かったのは、31%の人が答えた「毎日」。女性の3人に1人は、毎日ストレスを感じているようです。また、「週に4～5回」（13%）、「週に2～3回」（20%）、「週に1回」（13%）という回答者も多く、女性がストレスを感じる場面は非常に多いと言えそうです。[グラフ2]

それでは、こうした女性のストレスはどういった原因によるものなのでしょうか。「どのような出来事にストレスを感じていますか？」と質問しました。これには、「仕事上の問題」（49%）が最多。以下、「家族・親戚に関する問題」（45%）、「仕事上の人間関係」（36%）、「睡眠不足」（32%）と続きます。

一方、「**ストレスを感じた際にしたくなることは？**」と聞くと、上位2項目は、「好きなものを食べたくなる」（74%）、「思いっきり食べたくなる」（58%）と、「食」に関する項目が続きました。また、「おしゃべりをしたくなる」（45%）も、およそ半数。[グラフ3] この“食”と“おしゃべり”は、いずれも女子会における重要なポイント。ここからも、“女子会”と“ストレス”の密接な関連性がうかがえます。



## ◆ ストレスで“食”に走る女性たち!? 楽しいはずの女子会でも…、3人に1人が“食”への後悔を経験

前段で述べた女性の“ストレス”と“食”との関連性。多くの女性は、ストレスを感じると、好きなものを食べたり、思う存分にたっぷり食べたりしたくなると答えました。

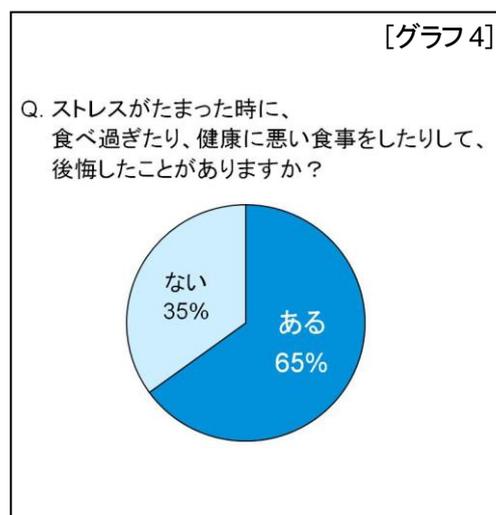
それでは、**ストレスを感じている時に食べなくなる味**というのはあるのでしょうか。「ストレスを感じた時に食べなくなるもの」について、聞きました。これには、「**甘いもの**」(74%)が最多で、以下、「**味の濃いもの**」(25%)、「**カロリーの高いもの**」(21%)、「**脂っぽいもの**」(19%)、「**しょっぱいもの**」(16%)といった回答が続きました。

そこで、ストレスを感じた時に食べなくなる具体的な料理を答えてもらったところ、最も多かった「チョコレート」の他に、「焼肉、ステーキなどの肉料理(愛知県・36歳)」、「鶏の唐揚げ(京都府・37歳)」、「フライドポテトやポテトチップス(北海道・23歳)」といった、食べ応えがある料理が並びました。ストレスがたまった時くらいは、思う存分に食べたいというのは、人間の性なのかもしれません。

その一方で、ストレスを感じて思う存分食べた後のことについて、自由回答で聞くと、「カロリーの高いものを食べ続けたので、その後のカロリー調整が大変だった。

(大分県・23歳)」、「塩分を摂りすぎてしまい、あとで気になることがある。(千葉県・35歳)」といった声が寄せられました。**食べたいけど、カロリーや健康は気になるというジレンマ**の様子がうかがえます。

そこで、「**ストレスがたまった時に、食べ過ぎたり、健康に悪い食事をしたりして、後悔したことがありますか?**」という質問も行いました。この質問に「**後悔したことがある**」と答えた人は**65%**と、全体の**3分の2**を占めます。やはり、美容や健康が気になる女性にとって、食べ過ぎや、カロリー・塩分の摂り過ぎというのは、深刻な問題のようです。[グラフ 4] さらに、こうした傾向は、楽しいはずの“女子会”にも見られます。「**女子会で食べ過ぎたり、塩分を摂り過ぎたりして、後悔したことがある**」という人は、**女子会をしたことがある人の32%**と、**3人に1人にのぼりました**。女性の“ストレス”と“食”に関する悩みというのは、想像以上に複雑なものなのかもしれません。



## 2. “ストレス”と“食”との関係をひもとく！ 精神科医・名越 康文氏にインタビュー

消費者への調査からは、女子会の広がりやストレスとの関連性の強さがうかがえました。また、ストレスがたまった時には、思いっきり食事を楽しみたいという意識の一方で、その後に“美容”や“健康”といった観点から生まれる後悔に悩む女性の様子が明らかになりました。こうした“ストレス”と“食”に関するジレンマが起こる時、人の体の中ではどういったことが起きているのでしょうか。

ストレスに関する問題に精通する、精神科医・名越 康文氏に、お話をうかがいました。

<ストレスがたまると、なぜ思いっきり食べなくなるのですか?>

### ◆ ストレスがたまると濃い味が食べなくなるのは、人間の本能

ストレスと食との関係については、**人間の“本能的な性質”**として説明することができます。

人間の体には、自分の意思とは無関係に働く自律神経という神経があります。私たちの心臓は、自身で動かそうとしなくても、毎日きちんと鼓動を刻んでくれます。こうした体の器官の働きを制御しているのが、自律神経です。

この自律神経には、2つの系統の神経があります。**脳や身体が活動している時に活発に働く「交感神経」と、脳や身体が休む時に働く「副交感神経」**です。この2系統の神経は、いずれかが活発に働いている時は、もう一方の働きは緩やかになるというように、バランスを保ちながら体の機能を調整します。

**ストレスがたまっている状態というのは、交感神経が優位な状態が続いている状態とも言えます**。ストレスを感じている時は、イライラして、気が休まらないのではないのでしょうか。また、肩に力が入った状態が続いたりしてはいないのでしょうか。これは、脳や身体が活発に働いている“交感神経優位な状態”となっているからです。

ストレス状態、すなわち、交感神経が優位な状態が続くと、**体は副交感神経が優位な状態を求めようになります**。交感神経優位な状態と、副交感神経優位な状態を切り替える1つのスイッチになると考えられるのは、「五感への刺激」や「欲求への満足感」です。より強くストレスを感じている人は、より強くこれらのスイッチを求めます。そのため、「**五感への強い刺激＝“濃い味のものを食べたい”**」、「**より強い欲求への満足感＝“思いっきり食べたい”**」と本能的に感じるようになると言えます。

### ◆ 心で理解する“ストレス”と“食”の関係とは!?

また、“心”という観点からも、こうしたストレスと食の関係を説明することができます。

**ストレスというのは、怒りの感情に基づくもの**であることが多いと言えます。今回の調査でも多くの女性がストレスの原因とした、仕事でのシーンについて考えてみます。例えば、仕事上での対人関係というのは、ストレスの最大の原因の1つであることが多いですが、こうした時に抱くのは、怒りの感情ではないのでしょうか。また、仕事では、様々な場面で我慢を強いられます。何かをしたいという気持ちを抑圧することによる不満は怒りにつながります。その際に、多くの人はストレスを感じているのではないのでしょうか。

このように、**ストレスの本質とは、心の中にため込んだ怒りの感情**とも考えることができます。

一方で、**食事というのは、“嚙む=破壊する”という行為でもあるために、一種の攻撃性を代償する行動と考えることもできます。**その攻撃性は、怒りを鬱散させる効果を持ちます。さらに、満腹感は、心身の一時的なリラックスに導きます。**ストレスを感じている人が食に走るというのは、心の中にため込んだ怒りを、食べることにより解消しようとしている**とも解釈できるのです。

＜こうしたストレスやそれに伴う“食”に関する悩みとの、上手な付き合い方はありますか？＞

### ◆ ストレスはためないことが大前提、楽しく女子会を過ごすポイントとは!?

最初に考えなくてはならないのは、**ストレスをため込むことは避けるべき**ということです。現代社会の女性が多くのストレスにさらされているのであれば、そのストレスを適度に発散させることをおすすめします。そのためには、**副交感神経優位な状態を導く適度な刺激や満足感を得られる機会を大切に**すべきですし、**怒りの感情が和らぐような楽しい時間を過ごす**べきです。

そういった意味では、**女子会は非常に良い機会**だと思います。気の合う仲間と気兼ねなくおしゃべりをし、楽しく食事をするというのは、リラックス状態を導くために、また、抑圧された怒りの感情を解きほぐすために、非常に効果的な方法です。是非こういった場は大事にしてほしいと思います。

しかし、そんな楽しい女子会のシーンで食べるものを気にし過ぎていては、そのメリットも半減してしまいます。また、新たなストレスを生みかねません。ただ、女性の心情として、美容や健康が気になるというのも理解できますし、食べ過ぎや、塩分やカロリーの摂り過ぎは体には良くないという事実もあります。**現代女性が楽しい女子会を心から楽しむためには、色々と工夫が必要なのかもしれない**。

食べるものについての工夫というのも一つの手段です。**健康的な食事を楽しんでいるという満足感も、ストレス解消に良い影響を与える**でしょう。ただし、その際に気をつけるべきなのは、**本当に美味しいと感じる料理を食べなくてはなりません**。健康を意識し過ぎるあまり、美味しさの魅力に欠ける料理になってしまうと、ストレスを和らげるような満足感には十分には得られません。**美味しさは維持しつつ、健康にも良い。そんなレシピの工夫が求められます**。

その他にも、女子会の時に食事をする環境というのも、重要です。**間接照明など、やわらかい光**はリラックスを導きやすいと言えます。また、**キレイな盛り付け**も有効な手段です。**見た目からの満足感も、ストレス解消に有効なポイント**なのです。

#### 名越 康文 (なこし やすふみ)

—精神科医—

1960年生まれ。

精神科医。専門は思春期精神医学、精神療法。奈良県生まれ。

大阪府立中宮病院(現:大阪府立精神医療センター)にて精神科緊急救急病棟の設立。

責任者を経て、99年同病院を退職。

引き続き臨床に携わる一方で、

テレビ・コメンテーター、雑誌連載、映画評論、漫画分析など、様々なメディアで活動している。

株式会社クオリア・マネージメント HP

URL:<http://qualia-mg.com/>

メルマガ「夜間飛行」

URL:<http://yakan-hiko.com/>

本格診断サイト「名越康文のココロポ」

URL:<http://ny.e-junction.tv/>



### 3. 管理栄養士・浅野 まみこ氏に聞く、酸味・お酢のメリットと家庭での活用方法

名越氏にご教示いただいた“食”と“ストレス”に関連するメカニズム。また、女子会が持つストレス解消へのメリットや、その際の食事に関する問題点も明らかになりました。では、食事においては、どのようにすれば、こうした問題点を解決することができるのでしょうか。

名越氏へのインタビューからその重要性が明らかになった、「美味しさは維持しつつも、健康に良いレシピ」について、管理栄養士の浅野 まみこ氏に聞きました。

#### ◆ お酢の酸味が女性の味方！ 続々あげられる女性に嬉しい効果とは!?

ストレスがたまった状態が続いたり、楽しい女子会で盛り上がりすぎた結果、カロリーオーバーの食事で太りやすくなったり、塩分の摂り過ぎでむくみやすくなったりするという悩みは、私もよく耳にします。でも、**食事は、我慢するよりも、楽しく、美味しく、しっかりと食べたいもの**です。「美味しさは維持しつつも、健康に良いレシピ」といった時には、**お酢の酸味が強い味方になります**。

～塩分・脂肪の摂り過ぎに…“むくみ対策”、“脂肪の低下”にも、お酢が活躍～

今回のテーマであるストレスの影響による濃い味への傾倒に限らず、もともと日本人は、日本食を中心に塩分過多の傾向があります。日本食の定食を考えると、煮物(しょうゆ)、おひたし(しょうゆ)、刺身(しょうゆ)、味噌汁(味噌)、漬物(塩)というように、全ての料理に塩分の強い調味料を使います。そのため、意識していないと、多くの塩分を摂りがちです。**塩分過多の食事は、むくみの原因になるほか、高血圧症の原因にもなります**。

こうした食事の際は、**調味料の半分をお酢に置き換えると、美味しさをキープしながら塩分を減らすことができます。**

例えば、通常はしょう油で味付けをするおひたしの調味料を“お酢+しょうゆ”にするだけで、お酢の酸味とコクがプラスされることにより、塩分を抑えても満足度の高い 1 品になります。また、しょう油をたっぷりつけた刺身なども、酢しょう油にするとカルパッチョのような洋風の美味しさを楽しむことができます。お好みでオリーブオイルをちょい足しするのもオススメです。

また、**毎日大さじ 1 杯(15ml)の食酢を摂取することで、内臓脂肪の低下や血中のコレステロール、中性脂肪の低下作用があること**なども分かっています。

女性にとって、むくみ、体脂肪はとても重要なテーマですが、**お酢は女性にオススメの調味料**と言えます。また、**美味しさもしっかりとキープしつつ、食事への悩みを軽減してくれるので、女子会にもオススメです。**お酢を上手に取り入れることで、もっと楽しい女子会になるのではないのでしょうか。

### ～まだまだある！ 女性に嬉しいお酢の機能～

また、**お酢は疲労回復にも有効**です。ストレスがたまっている状態というのは、精神的な疲れだけでなく、肉体的な疲労にも大きく影響があります。食酢(酢酸)は、糖とともに摂ることで、運動により消耗されたグリコーゲンの再補充(回復)を促進し、疲労回復をさらに早める効果があることが分かっています。さらに、お酢には、唾液や胃液など消化酵素を分泌させることで、消化を促す効果があります。ストレスの影響を受けやすい胃腸などの消化器官を助ける役割も果たしてくれるでしょう。

その他にも、女性に嬉しい効果として、**お酢の主成分である酢酸はカルシウムの吸収を高める効果もあります。**

### ◆ 食生活にお酢を取り入れる、簡単技を紹介

このように、お酢には、女性に嬉しい効果が沢山あることが明らかになりました。家での女子会においても、お酢を上手に使いたいものです。そこで、家庭での食生活におけるお酢の上手な使い方を、いくつか紹介してもらいました。

《スムージーや野菜・果物ジュースに入れる》	《麺類には必須》
最近、美容、健康への効果から、野菜やフルーツを使ったスムージーが注目を集めています。このスムージーに小さじ 1 杯のお酢を加えるとより美味しいスムージーになります。市販の野菜ジュースや果物ジュースに加えるのもオススメです。	冷たいめんつゆにも、温かい汁でもつゆとお酢の相性は抜群です。ラーメンに加えると脂っぽさが軽減されます。けれど、汁は残さないと塩分量が高くなりますのでご注意ください。
《サラダや煮物、野菜にはお酢をプラス》	《豚の生姜焼きに》
サラダは、お酢とエキストラバージンオリーブオイルで。ドレッシングやマヨネーズをかける時は、半量にしてお酢をプラスするとカロリーは抑えながら、満足できるおいしさになります。煮物は少し薄めに煮て、仕上げにお酢を絡めるのもオススメ。	炒める際に、お酢をプラス。いつもより少し薄味の味付けにしておけば、減塩につながります。肉質はやわらかくなり、コクがありながらさっぱりとした味わいになります。

### 浅野 まみこ (あさの まみこ)

— 管理栄養士・健康運動指導士・株式会社エビータ代表取締役 —

総合病院、女性クリニック、企業カウンセリングにて 1 万 5 千人以上の栄養相談を実施。

その経験を生かし、現在は食育活動やレシピ開発、食のコンサルティングをはじめ、講演、栄養指導など多方面で活躍中。

TBS「はなまるマーケット」やテレビ朝日「お試しかっ!」、日本テレビ「ヒルナンデス」をはじめ、

BS-TBS にて、レギュラー出演を持つ。メディアや雑誌に多数出演。

銀座飲食店のヘルシーメニューの考案や

品川駅にて「管理栄養士浅野まみこ監修 47 品川駅弁当」のプロデュースをはじめ、

「食生活が楽しいと人生が 100 倍楽しい!」をモットーに活動をしている。

350 名以上の隊員が所属する「栄養士戦隊☆」を主催。隊長をつとめる。

新著にアスコム出版「チェックするだけダイエットノート」。



株式会社 エビータ HP

<http://www.e-vita.jp/>

公式ブログ「浅野まみこの管理栄養士 de 女社長の日々」

<http://ameblo.jp/evita/>

「栄養士戦隊☆」HP

<http://www.eivoushisentai.com/>

## 4. 「Cuisine de HARUNO 表参道」のお酢活用例「女子会 お酢づくしコース」

浅野さんへの取材からは、お酢を上手く利用することで、美味しさなどの満足度を保ちつつ、美容や健康にも良い食事を実現することができることが分かりました。また、具体的に、家庭でのお酢の上手な活用方法を教えていただきました。

こうしたお酢の活用は、外食店でも積極的に取り入れられ始めているようです。

そこで、一例として、表参道の和食ダイニング、「Cuisine de HARUNO(キュージーヌド ハルノ) 表参道」の「女子会 お酢づくしコース・酢敵(ステキ)女子会コース」を紹介します。「体のことも考えているけど、たくさん色々なものを食べてみたい、美しさをいつも気にしている女子会」をイメージして作ったというこのコース料理。「Cuisine de HARUNO」のシェフ・田島 満成氏と、バーテンダー・山下 雅史氏にお話をうかがいました

### ◆ 代謝 UP で寒くなるこれからの季節にもオススメ、「酢敵(ステキ)女子会コース」

＜今回、なぜお酢づくしのコースを始めたのですか？＞

当店は、女性のお客さまも多く、女性目線で料理を提案することを意識しています。**お酢には、体の内部の機能を調整するなど、体に良い様々な効果があるそうです。**また、女性は男性に比べて、お酢が好きな方が多く、「お酢が嫌い」という方は、ほとんどいません。そこで、美容・健康という点を意識して、今回のお酢づくしのコース料理を打ち出すことにしました。

さらに、**冬に向かう、これからの季節というのも 1 つのポイント**です。**お酢には、代謝をあげる効果もあると言われています。**今回のコース料理を食べて、「体がホクホクと温まる感じがした」という意見もいただきました。寒くなっていく、これからの季節には、特にオススメのコースです。

＜「女子会 お酢づくしコース・酢敵女子会コース」のポイントは？＞

**「酢敵(ステキ)女子会コース」は、体を美しくするため、全ての料理にお酢を取り入れました。**

毎日継続して 15ml 以上摂ることで中性脂肪を減少させるなど、お酢は美容や健康に良いとよく言われています。そこで、今回のコース料理では、たっぷりの 50ml をお料理に使いました。

また、全 8 品のたっぷりの美味しさや、盛り付けの美しさも重要なポイントです。また、お酢をあまり感じさせず、スムーズに食べていただける味になっています。お酢を上手く使って風味をつけたり、とがった味をまろやかにしたりといった工夫もしました。

食べるだけで、体の中から美しくなれる今回のコース料理。是非一度、お試しください。



女子会 お酢づくしコース  
酢敵(ステキ)女子会コース



田島 満成氏



山下 雅史氏

—隠れ家和食ダイニング—

### Cuisine de HARUNO 表参道

四季の素材と風情を、職人たちがそれぞれのスタイルで体現するのが「haruno 料理」。そして、和食に合う選りすぐりのワインや焼酎を取り揃えています。さらに、心地良い空間とおもてなしを加えた、日常を少し離れた上質な時間を提案します。アジアンモダンな落ち着いたある隠れ家で、生粋の和を食すという贅沢を楽しむことができます。



住所: 東京都渋谷区神宮前 5-1-17 Gビル 1F

TEL: 03-5778-3357

営業時間: 月曜日～土曜日(定休日: 日曜日・祝日)

11:30～15:00(ラストオーダー: 14:30)

18:00～26:00(ラストオーダー: 23:30)

HP <http://www.harunodining.com/>



## Cuisine de HARUNO 表参道「女子会 お酢づくしコース 酢敵(ステキ)女子会コース」

## みかんのスクレイドライバー



みかんの酸味と黒酢でおなかス(酢)ッキリ

【お酢の種類】 はちみつ黒酢濃縮タイプ

【お酢の使用量】 15ml

## 前菜



トマト・じゃがいも・鴨でお肌満足

【お酢の種類】 穀物酢

【お酢の使用量】 20ml

## 鯖のすまし椀



鯖とお酢でヘルシー

【お酢の種類】 米酢

【お酢の使用量】 3ml

## 平目の柚子ジュレがけ



白身魚の王様 ひらめ食べて元気に！

【お酢の種類】 穀物酢

【お酢の使用量】 2ml

## 美桜鶏辛味酢ソース



お酢と辛味ソースで身体ポカポカ

【お酢の種類】 穀物酢

【お酢の使用量】 5ml

## 白菜と美豚、京野菜ゴマ酢煮



お酢でまろやか、ゴマでうれしい煮物

【お酢の種類】 穀物酢

【お酢の使用量】 5ml

## すっぽんコラーゲンうどん



翌朝ビックリ！ツルツルメニュー

【お酢の種類】 穀物酢

【お酢の使用量】 3ml

## 焼きリンゴ～リンゴ酢密かけ～



腸ス(酢)ッキリ！ 至福デザート

【お酢の種類】 リンゴ酢

【お酢の使用量】 5ml

コース内容:全8品

販売期間:2012年12月まで

※ディナーのみのご利用

※ランチの際は事前に予約

価格:3,990円(税込)

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/>

担当:川浦(かわうら) TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:info@trendsoken.com