新たな出会いと未来創造の都会（まち）～つながる、中央区。～

中央区だより

vol.08
2017.MARCH
平成29年3月発行

特集 中央区trip 春編
白川界隈／坪井界隈

通り散策 オークス通り

health information
お酒との付き合い方

health information

お花見、宴会。
お酒と上手に付き合って美味しく呑みましょう。

お酒との付き合い方

お花見シーズン、きれいな桜を見ながら、宴会をする機会がある方も多いことでしょう。アルコールは食欲が増すので、いつもより食べ過ぎる傾向があります。高カロリー・高脂肪・高塩分のものが多いと、肥満を招き、生活習慣病につながります。
そこで今回は、健康的で、リフレッシュできる「お酒との付き合い方」について提案します。健康維持のため、日々の生活に取り入れてみませんか。

① アルコールの適正摂取量・カロリーを知ってる？

	1日の適正飲酒量 ※いずれか1種類	適正飲酒量を飲んだ場合のカロリー
ビール（5%）	500mℓ	200kcal
日本酒（15%）	170mℓ	189kcal
焼酎（25%）	100mℓ	156kcal
ワイン（12%）	210mℓ	153kcal
ウイスキー（43%）	60mℓ	140kcal
梅酒（13%）	190mℓ	299kcal

※商品によって、値が異なる場合があります。

1日に、純アルコール量約20gまで

アルコールのカロリーの元は、エタノールと糖質です。アルコール度数が高く、糖質の多いものはカロリーが高くなります。嗜好品は、合わせて1日200kcal以内が理想です。

純アルコール量＝
お酒の量（mℓ）×
［アルコール度数（%）÷100］×0.8

② おつまみの選びかたのコツ

アルコールで摂取したエネルギーが優先的に消費されるため、おつまみ分のエネルギーは消費されにくく、体内に残り太りやすくなります。

脂質の多いものは控えめに。
揚げ物などの高エネルギーのものは避け、刺身、豆腐、枝豆、チーズ、おひたしなどを選びましょう。マヨネーズベースのサラダは、脂質が多いので注意しましょう。

おつまみは21時で終了！
アルコールを飲む席では、飲酒時間が長くなりがちです。遅い時間になると、血糖値が上がりやすく、体脂肪も合成されやすくなります。お付き合いなどで、飲むことをやめたり、席をたつことができないときは、食べることをストップしましょう。

食べる順番、野菜から。
先に野菜を食べると食物繊維の働きで糖の吸収が遅くなり血糖値の上昇がゆっくりになります。

＼締めのラーメンは・・／
アルコールを代謝するときに、肝臓のグリコーゲンが消費され低血糖の状態になるため、炭水化物が食べたくなります。過剰なカロリーや塩分を摂取することにつながりますので、控えることをお勧めします。

どんなに気をつけていても、ついつい食べ過ぎたり、飲みすぎたりすることがありますよね。そのようなときは、宴会後の生活習慣を工夫してみましょう。美味しく、楽しく、健康的にお花見を楽しんでくださいね。

発行・お問合せ 熊本市中央区役所総務企画課
〒860-8618 熊本市中央区手取本町1番1号
Tel. 096-328-2555（代表）［総務企画課 Tel. 096-328-2610］
熊本市 中央区役所 検索
中央区役所公式フェイスブックページをやっています。
熊本市中央区役所 公式 facebook
◆配付に関するお問合せ／（株）産交ミック 熊本支店 0120-00-3539［午前8時30分～午後6時（土・日・祝日は除く）］

通り散策 3
オークス通り
ookusudori

「オークス通り」は、上通アーケードの西側にある通りで、その名のとおり大きな楠が特徴の緑豊かな通りです。このオークス通りから坪井川一帯は通称「藪の内」とも言われています。
また、かつてこの通り一帯は、熊本市に現在も残る伝統ある数々の学校が建ち並ぶエリアであったことから「熊本文教発祥の地」とも呼ばれ、多くの方々に親しまれています。

interview
人とまち

舒文堂 河島書店 河島 一夫さん

今回は、オークス通り一帯の歴史や文化について、上通並木坂にある明治10年創業「舒文堂河島書店」の河島 一夫さんにお話しを伺いました。

通り一帯が「藪の内」と呼ばれているのはなぜですか。
細川家が熊本に国替してきた寛永9年の時、たくさんの家来を引き連れてきたので、お城の東側にも屋敷を構える必要がありました。築城当時、白川は今の熊本市役所（中央区役所）あたりまで大きく蛇行した川筋でしたので、この一帯は藪であったと考えられ、その後整地され「藪の内」と呼ばれるようになりました。

「熊本文教発祥の地」とは何ですか。
西南戦争で一帯が焼失したのち、上通筋には商家が少しずつ建ち始めました。「藪の内」には明治11年に熊本県師範学校がこの地に移し建てられ、明治26年に京町へ移転したのち、尋常中学済々黌が高田原から移転。その後黒髪へ移転しますが、分校として第二済々黌（熊本高等学校）が残りました。明治37年に第二済々黌（熊本高等学校）が大江に移転すると、今度は明治38年に第一高等女学校（第一高等学校）が移転し、昭和34年に現在地の古城へ移転。このように、現在まで残る伝統ある諸学校が巣立っていったことから、この地域が「熊本文教発祥の地」と呼ばれるようになりました。

やっぱり大楠が特徴的ですね。
この通りには16本の大楠があり、※明治41年戊申詔書（ぼしんしょうしょ）発布の記念事業として、第一高等女学校の生徒たちにより植えられたものです。当時、幹周り3.3cmの苗木だったものが、こんなにも大きく成長しています。

オークス通りができたきっかけは何ですか。
それぞれの学校が現在地へ移った後、この一帯の広大な敷地を上通の有志の人たちで買い取りました。しかし、なかなか思うような誘致ができず、九州電力や熊本ホテルキャッスル等に土地を売却した際、区画整理が行われ道を造ったのが始まりです。

オークス通りのいいところはどんなところですか。
メインの上通からみたら裏通りになりますが、お洒落でこだわりを持った個人経営の店舗が多いところです。

※戊申詔書とは
1908年（明治41）戊申（つちのえさる）の年に発せられた詔書。日露戦争後の社会的混乱の中にあって、華美を戒め、勤倹をすすめ、国民道徳の方向を示したもの。

Need Supply Co.
／ニードサプライ
アメリカ・ヴァージニア州リッチモンドに本店があるセレクトショップ。日本では1号店が渋谷区松濤に、2号店がこのオークス通りに出店！ メンズ、レディース、ユニセックスの服はほとんどがインポートで、有名ブランドやインディーズデザイナーのものもあり、他にはない着こなしが楽しめます。また、小物や雑貨もあり日常生活をトータルでコーディネートできます。春のコーディネートについて、気さくなスタッフの方と話してみてはどうですか？

ホテルオークス熊本
落ち着いた雰囲気で旅人を癒す、昭和56年に開業の「ホテルオークス熊本」。客室の窓からは大楠が目を惹き、枝葉から垣間見れる通りを眺めていると不思議と心が落ち着きます。16本の楠から由来しているホテルの名前は、大きな楠を略した“オークス”という呼び名から、「ホテルオークス」となったとのこと。後に昭和59年頃よりこの通りの名称も「オークス通り」と正式に称する様になったそうです。これからも、このオークス通りでさまざまなお客様を迎えてくれます。

タピキング オークス通り店
夏でも冬でも若者たちが行列を作っているタピオカ入りスムージードリンク専門店。お店のロゴが目印の専用Carで販売しています。フルーツやレアチーズケーキといった様々な味があり、クリームたっぷり、ボリューム満点のドリンクが楽しめます。

はらドーナッツ
コンセプトは「美味しく、安心して食べていただける」。かわいい雰囲気の店内には、おからと豆乳を使ったまん丸のドーナッツがずらり！ 北海道産の大豆を用い、防腐剤や保存料を一切使用しない、子どもの頃にお母さんが作ってくれたような、懐かしい素朴な味わいが人気のドーナッツです。

cachette／カシェット
第3イノウエビル5階
店内はカウンター席と小上がりの2テーブルのみ。美味しいお酒を楽しんで欲しいという思いを込め、一品一品丁寧に作られたお惣菜が添えられる。仕事帰りにはもちろん、大切な人と美味しい時間を過ごしたいときにもぜひ。1,200円で3品のお惣菜がついてくる。

Delice des Delices マルシェ エ カフェ
／デリス デ デリス マルシェ エ カフェ
スイーツやパン、スパイスに雑貨など、こだわりの一品が取り揃うセレクトショップ。レジ横の棚に並べられた“ゆずごしょう”シリーズにも注目です。店内のアロマの香りにも癒されますよ。

Onthebooks／オンザブックス
ビルの2階にあるOnthebooksは、オーナーが厳選した国内外のウエアやバック、シューズ、生活雑貨が並びます。どれもシンプルで使い勝手がよく、カッコいいものばかり。また、店内にはカフェスペースもあり、美味しいコーヒーをいただきながら、オーナーと話をするのも楽しみのひとつ。期間限定のポップアップショップやバリスタ直伝の美味しいコーヒーの入れ方が学べるワークショップなどのイベントが定期的に開催予定。SNSをこまめにチェックしてみて。

LUPICIA 熊本ショップ
／ルピシア
店内には、数多くの茶葉が並べられ、なんと200種類以上！ 甘いフレーバーのものからスパイシーなものなど、世界中の美味しいお茶が揃います。また、四季折々のテーマに合わせブレンドされた茶葉もあり、手土産や贈り物としてもオススメです。