

新潟の季節の料理と地酒を 昼も夜も気軽に味わえる小料理屋

「新潟の地酒と合う料理をお出ししたい」というオーナーの大桃尚幸さんの思いが詰まった料理が出てくるのがこの店です。今回、酒のつまみに最適な料理としてテーブルに出されたのは、サバの薫製、ヤリイカとカキノモトの酢みそあえ、ナス漬け、中華麺の4品です。桜のチップでいぶして作ったサバの薫製は、ほどほどにサバの脂が抜け、サバ本来のうま味がしっかり味わえて、一度食べると癖になります。この薫製が目当てで来店する常連



「気軽に立ち寄ってください。おいしい地酒と料理をお出しします」とオーナーの大桃尚幸さん

客も多いとか。

中華麺は客からの「締め
 に麺類がほしい」という要

ななくさ なな草

住所：新潟市中央区東堀前通6-1063
 紋勇ビル2階

TEL：025-222-0793

営業：11:30~13:30/17:30~23:00

※現在は感染防止対策により時短
 営業中（22:00まで）

休日：日曜、不定休

収容：18席 P：無



自家製サバの薫製（580円）、ナス漬け（520円）、ヤリイカとカキノモトの酢みそあえ（680円）、中華麺（580円）。通年人気メニューの黒毛和牛のポテトサラダ（800円）や2時間飲み放題コースもある

望に応じて作った一品。コンブとカツオ節という日本料理のダシを使った後味がすっきりしたスープに太麺を合わせているので、酒やつまみの余韻を消さずに食べることができます。

日本料理店で10年余り修業してきた大桃オーナーが、この店をオープンしたのは2017年12月。地元の人にもちろんのこと、ビジネスなどで新潟を訪れた人にも地酒のうまさ、その酒を引き立たせてくれる料理の数々を提供したいということで開店しました。「食材はその日に仕入れた新鮮なものを使っている、毎日一品は新しいメニューが誕生しています。何度でもお越しください」と大桃オーナー。伝統的な日本料理の技を大切にしながら、若々しく柔軟な発想の料理を出してくれる小料理屋です。

※商品の表示価格は全て税抜きです。

医療コラム

夏バテ改善は腸内環境から

（一社）新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部
 保健師 **丸山 要子**

暑い日が続くと、夏バテから、食欲不振や倦怠感に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。夏バテは、暑さによる疲労や自律神経の乱れなどが原因とされていますが、腸内環境を整えることで予防・改善ができるといわれています。今回は、腸内環境を整え、夏バテを乗り切るためのお話です。

1 腸内細菌のバランスと健康

腸内細菌には、健康にとって有益な「善玉菌」と、有害な「悪玉菌」、状況次第でどちらにもなる「日和見菌」があります。健康な人では、善玉菌が多く生息していますが、冷房や冷たい飲み物などで腸が冷えたり、偏った食生活が続くと、悪玉菌が優位の腸内環境となり、悪玉型になる日和見菌が増えます。また、胃腸の機能が低下し、うまく消化・吸収ができないことで全身のエネルギー不足から倦怠感や食欲不振、老廃物の排泄が滞り、便秘や腹痛などの

原因にもなります。

2 腸の健康を守る生活のポイント

- ①お腹（腸）を冷やさないようにしましょう。エアコンの温度を下げすぎない、冷たい飲料は控えめに。
- ②食事は3食バランスよく、朝と昼はしっかり、夜は早めに、やや軽めに、食べましょう。主食には、玄米や雑穀米、主菜には、赤身の肉や青魚、副菜には、今が旬の夏野菜などがお勧めです。
- ③善玉菌を含む発酵食品（ヨーグルト、納豆、キムチなど）や、水溶性食物繊維（わかめ、ひじき、りんごなど）、オリゴ糖を含む食品（大豆、乳製品など）を食べましょう。
- ④ストレスを解消し、十分な休養と睡眠をとりましょう。
- ⑤適度な運動（ウォーキング、屈伸運動、腿上げ運動、ストレッチなど）で、腸の周りの筋肉を鍛え、腸を活発に動かしましょう。

なお、当会では、管理栄養士や保健師による、食事や運動についての教育活動もおこなっています。どうぞお気軽にご連絡ください。

電話：025-370-1945
 （新潟県労働衛生医学協会健康づくり推進部）

インフォメーション

商工会議所からのお知らせ

若者向けまち歩きイベント 「古町ゆかためぐり」開催のご案内

30歳までの若者を対象に、まち歩きを通して古町の魅力に触れるイベント「古町ゆかためぐり」を開催いたします。当日は、浴衣で夏の風情を楽しみながらスタンプラリーで古町を巡る企画をご用意しておりますので、是非ご参加ください。

日時 令和2年8月29日(土)14:30~16:00 **会場** 古町4~7番町界限
申込方法 専用フォーム(QRコード)またはメール **MAIL**: tmo@niigata-cci.or.jp
申込締切 令和2年8月20日(木)
定員 30名 **参加費** 500円(1ドリンク・和菓子付)
お問合せ まちづくり支援課 TEL 025-223-6272

お申込はコチラ!



行政等からのお知らせ

推薦してください 新潟市技能功労者表彰

新潟市では優れた技能を持ち長年の経験がある技能功労者の推薦を受け付けています。

【対象】 新潟市内在住で、指定する同一職種で30年以上の経験があり、優れた技能を持ち、他の技能者の模範と認められる人

【推薦できる人】 候補者が加入する団体など

【提出締切日】 令和2年8月21日(金)(必着)

【申込・お問合せ】 新潟市雇用政策課 TEL 025-226-1643
 〒951-8554 新潟市中央区古町通7番町1010番地
 古町ルフル5階

『未来創造産業立地促進補助金 ものづくり国内回帰工場立地支援型』について

新型コロナウイルス感染症の影響により、サプライチェーンを見直し、生産拠点の国内回帰等を進める企業の設備投資を支援します。

【補助内容】 設備投資額の5%以内(建物を除く)
 ※設備投資額が1億円を超える場合に限る

【詳細】 新潟県HP: https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/sangyoritchi/kokunaik_aiki.html

【お問合せ】 新潟県産業労働部産業立地課
 TEL 025-280-5248 FAX 025-280-5508
 MAIL: ngt050080@pref.niigata.lg.jp

会社の福利厚生を応援します

新潟市が出資している法人です。
 従業員1人当たり月800円で、充実した福利厚生を実現!

会員募集中!



主な事業: 慶弔給付、健康維持増進、自己啓発援助、余暇活動援助ほか

詳しいサービス内容はインターネットで

愛称 **ニピイ**

公益財団法人
 新潟市勤労者福祉サービスセンター
 新潟市中央区西堀通6-878-1 西堀7番館ビル3F
 電話(025)201-6113 <http://www.nipy.jp/>

顧問契約・企業法務・コンプライアンス・経営再建
 人事労務・消費者クレーム・M&A事業承継 etc.

—— 未来を一新、あなたと一緒に。 ——



弁護士法人
一新総合法律事務所
 ISSHIN PARTNERS
 新潟県弁護士会所属

お問い合わせ・ご相談のご予約は ☎0120-15-4640

不動産鑑定・コンサルティング

- ◆ 売買・交換・担保・質貸・M&A・相続・事業承継対策。
- ◆ 任意整理・債権譲渡・訴訟・現物出資・時価減損会計。

不動産鑑定士 伊藤 正弘

株式会社 北辰鑑定リサーチ

新潟市中央区学校町通2番町598番地32
 Tel 025-222-2134
 Fax 025-222-2133 E-mail:hokushin@hokushin.info



BSN

経営は先手先手ですよ? 高齢対策も先手先手で

社長が認知症 ・株が凍結します
 ・事業用不動産も凍結します

先手の対策は家族信託!

とき司法書士法人
 TEL 025-384-0306

「対策事例」プレゼント中



『認定支援機関』として新潟の企業を応援します!
 詳しくはこちらへ → <http://www.ogawakaikei.co.jp/>
 (本店) 新潟市東区豊2-6-52 TEL 025-271-2212

税理士法人
小川会計

株式会社 **小川会計**
コンサルティング

社会保険労務士法人
KBS

- 法人税務~相続まで総合支援
- 経営計画策定・モニタリング支援
- 人事・労務相談
- 事業承継とコロナ対策支援
- 売上拡大支援・増販塾
- 就業規則・助成金申請