



### タウリンが豊富な動脈硬化予防食材

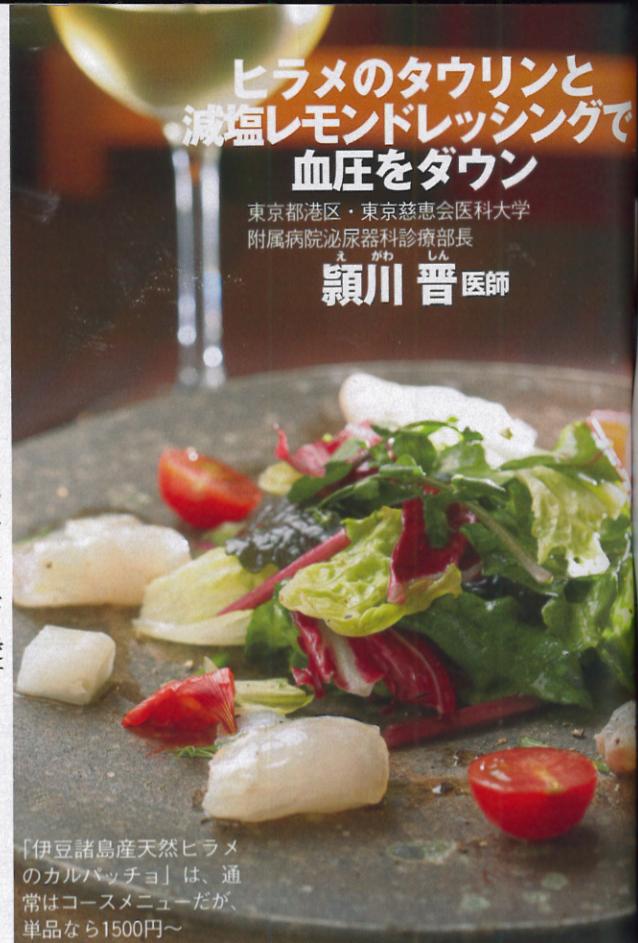
真だこ  
かき  
ほたて  
あさり  
さんま

「ワインをこよなく愛する顕川晋医師のお気に入りは、ソムリエ・田崎真也氏プロデュースの、東京産食材にこだわったイタリア料理店。「バランスの良い食事や地産地消は健康の基本です」とね」(顕川医師)  
ヒラメを新鮮な野菜と塩分控えめのレモンドレッシングで食すカルパッチョは動脈硬化の予防グルメ。「ヒラメは高タンパクですし、多く含まれているタウリンには、血圧を下げる力があります」(顕川医師)



### 東京トラットリアT

東京都港区愛宕1-5-3 愛宕神社  
☎ 03-5777-5557  
11:30~14:00L.O./  
17:30~21:30L.O.  
定休日 日曜日、祝日



## ヒラメのタウリンと減塩レモンドレッシングで血圧をダウン

東京都港区・東京慈恵会医科大学附属病院泌尿器科診療部長  
えがわ しん  
顕川晋医師

「伊豆諸島産天然ヒラメのカルパッチョ」は、通常はコースメニューだが、単品なら1500円~

「竹の子の土佐煮」(400円・季節限定)は、「コリコリとした食感と程よい甘さが絶品なんです」(長尾医師)

## 多忙な看取り医の健康を守る食物繊維たっぷりの一皿

兵庫県尼崎市・長尾クリニック院長  
ながおもかさひろ  
長尾和宏医師



### 割烹 若松

兵庫県尼崎市西長洲町2-29-17  
☎ 06-6482-0041  
11:30~14:00/17:00~22:00  
定休日 第1・第3日曜日

### 食物繊維を多く含む動脈硬化予防食材

モロヘイヤ  
ゴマ  
ゴボウ  
にんじん  
キャベツ

業医となつた今は、昼ご飯を食べる時間が限られます。そのため多くの患者さんを診たい」と語る長尾医師が、一息つくのがここ。  
「竹の子はコリコリとした食感が絶妙。食物繊維が豊富で動脈硬化の予防にもなります。医者が不健康だと、患者さんに迷惑がかかってしまう。僕の健康を気にかけてくれる女将とは15年の付き合いです」(長尾医師)

開

業医となつた今は、昼ご飯を食べる時間が限られます。そのため多くの患者さんを診たい」と語る長尾医師が、一息つくのがここ。  
「竹の子はコリコリとした食感が絶妙。食物繊維が豊富で動脈硬化の予防にもなります。医者が不健康だと、患者さんに迷惑がかかってしまう。僕の健康を気にかけてくれる女将とは15年の付き合いです」(長尾医師)