



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

「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、高血圧や動脈硬化を防ぐ力があります」(穎川医師)

ワ  
インをこよなく愛する穎川晋医師のお気に入りには、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ね」(穎川医師)



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

穎川 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

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

「開 業医となった今は、昼ご飯を食べる時間があれば、その分一人でも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)