



食事の準備はいろいろ工夫を凝らすけれど、食後はどう過ごしていますか？素敵なメニューを楽しんだ後は健やかな時間を過ごしましょう。

食後酒について

洋食のフルコースでのお酒は、食前酒、食中酒、食後酒の3種類があります。「これでなくてはならない」といった決まりはありませんが、食事のあり方、テーブルマナーとして「アルコール度数の低いものから徐々に強いものへと移行する」という基本的な選び方があります。

食前酒の目的は「食欲をかり立てること」。前菜と一緒にいただくことで、メインディッシュへの期待が高まります。

食中酒の目的は「料理を引き立てること」。魚料理には白ワイン、肉料理には赤ワインというように料理をより美味しく楽しむためのお酒です。

食後酒の目的は「消化を助けること」。食前酒とは対照的に、アルコール度数の少し高いお酒や満腹感を得るために甘いお酒が向いています。アルコール度数の高いお酒は一気には飲まないものです。香りとともにゆっくり流れる食後のひと時を楽しみ、区切りをつける役割があります。もちろん、食事には必ずお酒を飲むことはありませんし、「飲みすぎ」には十分注意することが大切です。



消化を助ける

食後すぐ寝るのは身体に良い？悪い？「食べてすぐ横になるのはお行儀が悪い？」…「消化のためには動いた方が良い？」食後の過ごし方には意見がさまざまありますが、少し休憩をして消化のためのエネルギーをお腹に集中させるのは良いと言われていています。ポイントは、そのまま眠り込んでしまわないこと。眠ることで消化のための内臓の働きも休んでしまうからです。

「食べ過ぎ」に注意して「腹八分目」にし、食後は少しだけ休憩。そのあとは、家事や仕事など活動を開始しましょう。



デザート

食事でお腹いっぱいになっても「甘いものは別腹」と言っ「デザート」を楽しむ…甘いもの好きには、まさに至福の時ですが、カロリーにも十分に気配りしたいものです。「デザート」は、洋食文化であり「お菓子やケーキ」を食べるというよりは「食事の締めくくりメニュー」といった位置づけになります。食事全体のカロリー計算のもと「適量のデザート」を楽しみましょう。特にクリームやバターなどのたっぷり入ったケーキは、1品だけでも相当なカロリーになりますし、脂肪分も多くなります。「デザート」を省略して、お茶やコーヒーで締めくくる、または、脂肪分の少ない「デザート」を少量だけ楽しむといった工夫で「健康的な食後」にしましょう。



こびりつき汚れもスッカリ「調理器具コース」搭載

食器洗い乾燥機 NP-TR6

●ガンコな汚れをしっかりと洗浄

「調理器具コース」搭載

汚れの量、付着度合いなどによっては落ちない場合があります。

●高濃度の洗浄液を

ミスト化した
「パワー除菌※1ミスト」

搭載

●食器量や汚れに合わせて

自動でムダを省く「エコナビ」搭載

※1:「除菌ミスト」の試験内容(専用洗剤 約5g使用時) ■試験機関名:(財)日本食品分析センター ■試験方法:寒天培養 ■除菌の方法:高濃度洗剤液霧化方式 ■試験結果:ミスト運転後、洗い行程1分経過時、99%以上の除菌効果 ※上記試験は1種類のみ菌で実施 ※除菌効果は食器の量や位置、汚れの程度により異なります。 ■除菌の対象:庫内食器類



当店価格

82,700円