

Tamayura

田町のずっと楽しい、きっと見つかる

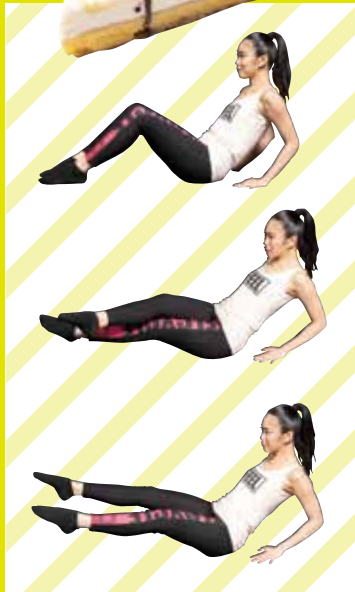
タマユラ

No. **20**
SPRING 2022
TAKE FREE



春が来た!

ヘルシー習慣 はじめます



✓ EVENT REPORT

夜のパン屋さん
TCBエントランスソファ

✓ SHOP NEWS

謙徳

春が来た！ ヘルシー習慣はじめてます

心機一転の春は、ダイエットのスタートを切るにも絶好の季節。軽やかな春風のように気張らず無理せず続けられる、3つのテーマを立てました。

我慢なんてなくていい！
楽しく、少しだけアレンジ！

在宅勤務による運動不足、ストレスから来る暴飲暴食…

こんな経験、きっと皆さんにもありますよね？

私自身、年末の暴飲暴食で太った自分の体に「痩せなくては！」と大焦り。

でも、ダイエット中だからといって、外食もスイーツも諦めたくない！

それなら食べることを諦めず、食べるものやお店を変えたらどう？

ダイエットは「きつい！」「辛い！」のネガティブなイメージ。

楽しく無理なく、ストレスフリーにヘルシーな体になれたら最高なのに…

そんな欲張りな気持ちから、今回の企画は生まれました。

でも、どうやら私の気持ちは欲張りではないようです。

取材を通して感じました、ダイエットは我慢と制限の連続ではなく、

むしろ、満足感と楽しさがあればこそ続けられる、と！

急激に生活を変えても続かないし、リバウンドだって怖い。

だから満足感と楽しさを絶対条件に、いつもの行動を少しだけアレンジ！

体と心はつながり、健康な体はポジティブな思考につながります。

暖かくなり、何か新しいことを始めたい春に、一歩前進！

今こそ一緒に、ヘルシー習慣始めませんか？

Tamayura 編集長 山本 麻里子

Let's Start!

「私たちが紹介します」



K子

「運動嫌いでお酒好きのインドアタイプ。さすがに体重と健康が気になるもの、飲み会に誘われると断れない…」



A治

「野球で鳴らした元アスリート。体力には自信があったはずが最近では疲れやすく、新陳代謝の低下を実感する日々」



M子

「甘いもの大好き！ランニングが趣味な一方、運動後のスイーツがやめられず、憧れの体型は今日もお預け(涙)」

1 **ヘルシーショップ** をご紹介！ ▶▶▶ 3Pへ

我慢のストレスとリバウンドは表裏一体。健康的かつおいしい店を選び、罪悪感なく満足を！

2 **ヘルシーレジャー** をご紹介！ ▶▶▶ 6Pへ

運動にもデトックスにもレジャーの要素をたっぷり。ダイエットにつきまとう辛さを払拭！

3 **ヘルシーライフ** をご紹介！ ▶▶▶ 8Pへ

エクササイズも食事制限も頑張り過ぎず、日常の延長線上から健康を目指す話題をお届け！

ATTENTION

※本誌掲載の情報は2022年3月29日時点のものです ※新型コロナウイルスの影響により、営業時間・定休日の変更、業種変更や休業等が発生する場合がございます。お出掛けの際は最新の情報をご確認ください ※価格は特別な記載がある場合を除き「税込(総額)表示」です



c 野菜とは気づかないほどに風味豊か

カボチャのクリームとバナナピュレを掛け合わせ、甘さも満足感もしっかり。「パンキンバナヌ」900円



b 素材のナチュラルな甘さが美味



a ヨーグルト・クランベリーがアクセント

バター不使用でもリッチな味。ほろりとした食感もおいしい「ピスタチオとクランベリー」のクッキー」600円

e トマトの上品な香りは、お茶にも合う



粉末状にしたホウレン草は抹茶の風味。その発見が生んだ「野菜のフィナンシェ ほうれん草と抹茶」275円

HEALTHY TIPS 01

ダイエット中でも罪悪感なく満足！ ヘルシーショップ

ご褒美のスイーツも毎日の活力となるランチも選び方次第。我慢だけでは続かないから、おいしく賢くダイエット！

d スライスを封じ込め食感も見た目も新鮮に



餡には蜜漬けのレンコンと生クリームを忍ばせ、シャキッとクリーミーな新食感に。「野菜最中 蓮根」318円



米粉をはじめとした複数のパウダーをミックスし、小麦粉顔負けのしっとり感に。「ココアマフィン」550円

f 熊本産の和栗をふんだんに



軽やかなメレンゲや自家製クリーム、粒餡が詰まった「和栗のモンブラン」880円のほか、季節の味も登場

g 食後感まで軽やかな小麦粉フリー

栄養価の高いローカカオの苦味とベリーの酸味が溶け合い、ワインのお供にも最適な「大人ベリー」900円

h 華やかなご馳走ケーキも健康的



オーナーがデザインする箱もモダン。トマトの風味と黒砂糖のコクが絶妙な「野菜の羊羹 トマト」324円

a b g h
Maple Raw

☎ 03-6722-6034
📍 東京都港区三田 1-10-10 1F
🕒 12:30-18:30
🗓 月・木・日

素材の栄養を壊すことなくそのままに
おいしく食べながらアンチエイジング！

自慢は48℃以下の非加熱調理により、素材の栄養をそのまま取り入れられるローケーキ。ケーキの生地には細胞の酸化を抑えるナッツを用い、焼き菓子にも白砂糖・小麦粉・乳製品・動物性食品は一切不使用。罪悪感なく、食後の胃もたれもクリア。

c d e f
麻布野菜菓子

☎ 03-5439-6499
📍 東京都港区麻布十番 3-1-5
🕒 月・金 11:00-19:00 / 土・日・祝 11:00-18:30
(※いずれもイートインは閉店の30分前LO)
🗓 火

ヘルシーさを忘れさせる贅沢な味わい
野菜のイメージを覆す一級品のスイーツ

独自の発想と和洋菓子の技法を組み合わせ、身近な野菜たちをドレスアップ。野菜の風味や色彩を最大限に生かしながらも「野菜=健康」の枠を超えたクオリティを追求し、その贅沢な味わいはANAプレミアムクラスの茶葉に選定されるほど。



ディナーメニュー



／なんと卵白！

★
ワイルドな味わいの「オーストラリア産 牛リブステーキ」450g4,510円(左)。店の独自性が光る「卵白の山盛り」528円(右)

★
ワインと一緒に

豊富なビタミンBが筋肉の生成をサポート

ランチメニュー

女性人気の高い「ミックスステーキランチ 鶏モモ肉 200g+サーモン」1,700円(右)に「ランチブロッコリー」200円(左)をプラス



店内にはカウンター席も備え、軽く1杯にちょうどいい一品料理もヘルシー

脂身を落としたお肉は高タンパクなヘルシー食材！タンパク質が足りていないと筋肉量が減り、代謝もダウン。ダイエット中であっても欠かせない栄養素です！



教えてくれたのは ▶ 筋肉食堂 六本木店
(左)マネージャー 谷川俊平さん
(右)スタッフ 野口飛翔さん

RECOMMEND SHOP
02
筋肉食堂
六本木店
カロリーが気になる飲み会も怖くない！

ぽっこりお腹でもギルティフリー！
“高タンパク・低カロリー”レストラン

上質な国産鶏から皮を丁寧に除き、牛肉は脂質の低さが特徴のオーストラリア産と熊本あか牛に限定。この徹底したこだわりにより、**豪快なプレート料理も大幅にカロリーダウン**。店内の厨房でじっくり低温調理することから肉はしっとり軟らかく、**スティックな筋トレ好きならずとも納得のおいしさ**。夜のアラカルトにも高タンパク・低カロリーの料理がそろう、**ステーキにデザートまで味わえるコース料理も1000kcal以下**。ぽっこりお腹が気になる人もギルティフリーなディナータイムに。

SPOT INFO
筋肉食堂 六本木店
☎ 03-6434-0293
📍 東京都港区六本木 7-8-5
🕒 月-金11:30-14:30LO、17:30-22:00LO / 土11:30-22:00LO / 日祝11:30-20:00LO
Ⓜ 無休

👩🏻‍🍳 お肉をガッツリ食べても低カロリーなんて、これほうれしい発見！

RECOMMEND SHOP
01
FLUX CAFE
TAMACHI
ビジネスパーソンを食からサポート！



まるでスムージー！
腹持ちもしっかりと、
朝食代わりにも重宝！

PROTEIN

水と混ぜるだけ！
自宅用パックも



溶けやすく、おいしく、お茶感覚で摂取できる「ティープロテイン」500g 5,378円、専用シェイカー550円

スイーツ感覚の味に美容成分を凝縮した「ストロベリーチーズケーキ」850円(右)。抹茶味にホウレン草とバナナをプラス、鉄分も食物繊維も豊富な「抹茶エバークリーン」850円(左)



ソースはどれも別添え！

5種の野菜をたっぷりバランスよく、ご飯は必要最低限の雑穀米80g。見た目以上にボリュームな「ビビンバサラダ」1,500円(右)。国産ブランド鶏を主役に、ソースには脂肪として蓄積されづらいMCTオイルを使用した「チキンミール」1,000円(左)。別添えのソースはかける量を調整でき、どちらもヴィーガンスープ付き

我慢せずとも、おいしくヘルシー
いつものランチから健康を身近に！

ウェルネス・ヘルシー・フィットネスの3つを軸に、肉好きも満足の丼メニューに栄養バランス抜群のサラダプレート、体づくりを後押しするプロテインミールをラインナップ。**みずみずしい野菜の彩りが食欲をそそり、高タンパク・低脂質のレシピが働く人の偏りがちな食生活をカバー**。タンパク質不足は筋肉量の減少を引き起こすほか、髪や爪のトラブルや集中力低下にも直結。どのメニューも日常生活で不足しがちなタンパク質を豊富に含み、なかでも**出勤前や残業のお供におすすめなのが1杯に20g以上のタンパク質を配合した「プロテインドリンク」**。気になる甘味付けには糖質ゼロの天然甘味料・ステビアを使用し、それぞれに疲労回復やデトックスといった+αの効果も。そもそも「FLUX CAFE」の母体はフィットネスジムを運営する健康企業。メニュー選びに迷ったときには、知識豊富なスタッフが強い味方に。

SPOT INFO
FLUX CAFE TAMACHI
☎ 03-6435-1621
📍 東京都港区芝 5-36-7 三田ベルジュビル1F
🕒 9:00-18:00LO (※テイクアウトは18:30LO)
Ⓜ 土・日・祝

多忙な日のランチには！
手軽にヘルシーな“ワンボウル”

a b
ベリーベリースープ 田町駅前店

栄養たっぷりのスープが体を温め飲み干した後もヘルシーさを実感コンセプトは“フォークなしでは食べられない具だくさんスープ”。1杯のスープボウルに食べ応え豊かな食材をゴロッと凝縮。栄養の溶け出したスープは最後の一滴まで味わい深く、飲み干した後は体がポカポカ。新陳代謝の促進をサポート！

☎ 03-6435-3531
📍 東京都港区芝浦 3-1-32 なぎさテラス207
🕒 月-金10:00-20:30LO / 土・祝・祝前10:00-17:30LO
Ⓜ 日(ほかに臨時休業あり)



「茸とソーセージの5種野菜ポトフ」
Rサイズ730円



「オニオングラタンハンバーグ」
Rサイズ730円



「ハーブチキンと彩り野菜のサラダ」
Mサイズ1,100円



「1日分のまるごとサラダ」
Mサイズ1,040円

c d
WithGreen ムスブ 田町店

食感と風味を第一に野菜をカット自ずと噛みたくなく馳走サラダ新鮮な野菜にドレッシングを和えてからサーブ。和えることで少量でもしっかり野菜に味がなじみ、塩分も油分もセーブ。ボリューム満点の野菜は噛むほどにおいしく、食後に眠くなりづらいのも血糖値の上昇を緩やかにするサラダならではの。

☎ 03-6275-1831
📍 東京都港区芝浦 3-1-21 msb Tamachi1F
🕒 月-金11:00-21:00 / 土・日・祝11:00-20:30
Ⓜ 無休

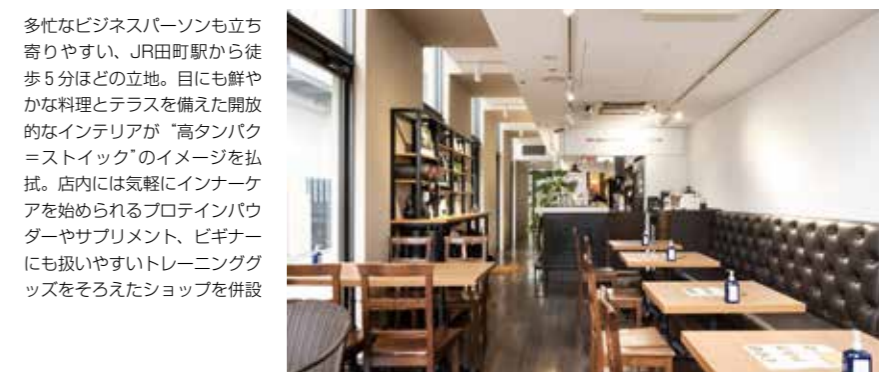


しっとり食感の「米粉のパウンドケーキ」は各300円。食後のデザートに、ミニサイズの提供も

1日に必要なタンパク質の量は“体重1kgにつき1g”と言われ、不足を補えるのがプロテインドリンク。甘さと満足感に反して低糖質、安心してお飲みいただけます！

お気軽にご相談を！

教えてくれたのは ▶
FLUX CAFE TAMACHI
(左)店長 坂上晴隆さん
(右)スタッフ 尾方沙織さん



多忙なビジネスパーソンも立ち寄りやすい、JR田町駅から徒歩5分ほどの立地。目にも鮮やかな料理とテラスを備えた開放的なインテリアが“高タンパク=スティック”のイメージを払拭。店内には気軽にインナーケアを始められるプロテインパウダーやサプリメント、ビギナーにも扱いやすいトレーニンググッズをそろえたショップを併設



Let's Running

足が軽い！
絶景に後押しされ
軽い！

車道の脇を走るロードを抜けるとゴールは間近。鉄骨に覆われていた景色がパッと開け、その開放的な景色と春の海風がラストパートを後押し！

GOAL!!

ついにゴール！海を眺めながらひと休みし、「サウスルート」から芝浦方面へ戻れば、また違った景色を楽しむ

達成感と程よい疲れが気持ちいい！



約30分

新旧のタワーが一つの景色に！



途中には景色が開けた休憩場所も。「ノースルート」はビル群の眺めとともに東京タワーにスカイツリーまで



23分

韓国サウナ

圧倒的な熱さとそこはかなく漂う異国ムード…。サウナ好き芸能人も足繁く通う名物スポットへ！



スチームサウナには韓国産のヨモギと漢方を配合。床から立ち上がる蒸気に包まれ、全身汗だくに！



オロポの発祥地！

館内は男女が完全にセパレート。水風呂を備えた浴室に2種類のサウナ、アカスリなどの美容施術も受けられる



辛さに汗が滴り、韓国特有の「パンチャン=おかずの小皿」も豊富な「豆腐チゲ定食」1,650円



スタッフ朴(パク)さん

SPOT INFO
アダムアンドイブ
☎ 03-5474-4487 ☎ 03-5474-4490
📍 東京都港区西麻布 3-5-5
🕒 24時間営業 🍷 無休



Challenge
デトックス体験

痛い、熱い、でも気持ちいい！我慢の先にある極上のすっきり究極の「痛い！」「熱い！」は、さながら一種のアトラクション。耐え忍んだ先に爽快感が待ち受け、単に身を委ねるだけのデトックス以上にすっきり。痛さも熱さも爽快感も気づけばクセになり、通うほどに体が軽く、ヘルシーな自分への近道に。

脚は「第二の心臓」と呼ばれ、足裏は臓器につながる末梢神経の密集地。指圧によって臓器の働きと血流を促し、施術中から肌ツヤアップ！

優しい施術も可能ご安心ください！

ドクターフット代表鈴木雅喜さん

足つぼマッサージ

“日本一激痛”と称され、テレビに引っ張りだこ。その実態は痛さ以上に効果を感じるゴッドハンド！

人気は「台湾式リフレクソロジー(足つぼ)60分コース」7,700円。内臓疲労が足裏に現れることもあるとか…



苦悶の表情！



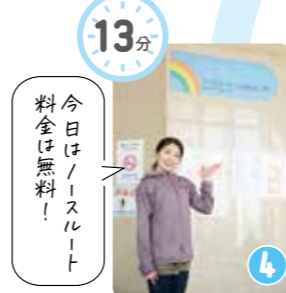
SPOT INFO
ドクターフット浜松町店
☎ 03-3436-1183 📍 東京都港区浜松町 2-5-1
石渡ビル3F 🕒 11:00-20:30 🍷 無休



間近から見上げると
圧巻の大きさ…！

3

12分



料金は無料！
今日はノースルート

ここから「ノースルート」と「サウスルート」に分岐し、自転車は手押しか一方通行。ルート内にトイレはないため、館内で済ませて



「入り口」の案内板通りに向かうと、ガラス張りのエントランスにレインボーの装飾がされた建物「芝浦アンカレッジ」に到着



7分



5

鉄頭上には首都高！
下をラン



2

「夕彩橋」まで来るとレインボーブリッジの姿が…！



田町駅から3.5kmに挑戦！

JR田町駅西口(三田口)から初心者もトライしやすい約3.5kmを走行。まずは遊歩道の起点「芝浦アンカレッジ」へ

HEALTHY TIPS 02

楽しくなくちゃ続かない！
ヘルシーレジャー

スポーツもデトックスも、正直、腰が重いから…
最初の一歩も継続も、レジャー感覚でエンジョイ！

いつもは眺めるだけのレインボーブリッジ！
絶景を励みに走れば、お台場もあつと言う間
きついイメージのランニングにこそ、観光要素を。
レインボーブリッジの遊歩道は、知る人ぞ知るラン
スポット。芝浦とお台場をつなぐ約1.7kmに東京都
の象徴的なランドマークが顔を出し、遠くから眺
めるだけの橋を駆け抜ける非日常感にエキサイト。

SPOT INFO

レインボーブリッジ遊歩道
☎ 03-5442-2282 📍 東京都港区海岸 3-33-19
🕒 9:00-21:00 (※11~3月は10:00-18:00、
いずれも最終入場は閉館の30分前)
🍷 第3月(※祝日の場合は翌日休)



Challenge
レインボーブリッジラン
約30分



Challenge
暗闇エクササイズ

結構、しんどい…！！



情熱的な「Excellent！」の声を励みに、ハンドルも使いながら全身運動



バイクのペダルにシューズを固定。下半身全体の動きを引き出し、ウエストから太ももまでバランスよくシェイプ！

暗闇トランポリン専門スタジオ
jump one Tamachi



今年2月にトランポリンと暗闇フィットネスを掛け合わせた「jump one Tamachi」がオープン！ JR田町駅から徒歩2分ほどの通いやすいロケーションにあり、女性専用

jump one Tamachi
☎ 03-6345-1705 📍 東京都港区芝 5-31-24
勝文館共同ビルB1
🕒 月-金 6:30-22:30 / 土・日・祝 7:15-20:30 🍷 水



特製のプロテインは腹持ちがよく、美容効果も



「FEELCYCLE」オリジナルウェアを販売



エントランスもほんのり暗く、スタイリッシュ



インストラクター Karinさん
マイペースでOK！
楽しさが第一です

脂肪ともストレスともおさらば
周囲を気にせず自分を解放！

自転車の動きに酸素運動と筋トレをミックスし、45分間のレッスンで約800kcalを消費。暗闇では周囲の表情も見えずらく、圧倒的な没入感。運動が苦手な人も自分のペースを維持でき、心も体も弾む音楽とインストラクターの熱い鼓舞に身を任せれば、高まる気分からストレスもOFF！

SPOT INFO

FEELCYCLE 六本木
☎ info@feelcycle.com
📍 東京都港区六本木 6-4-1
六本木ヒルズ ハリウッドプラザ3F
🕒 月-木 7:00-23:00 / 土・日・祝 7:15-20:45 🍷 金

30日間通い放題のトライアル入会！

クーポンコード【fcty04】を入力すれば、キャンペーン価格の3,300円からさらに10%OFFの2,970円に！ クーポンは6月末まで有効。詳細は「FEELCYCLE」公式サイトへ

チェーン店のヘルシーメニュー紹介

いつでもどこでも、手軽に美味しい食事を提供してくれるチェーン店は働く人の駆け込み寺。手軽な分だけカロリーが気になるけれど、実は選び次第で低糖質もカロリーダウンも実現可能！

すき家の牛丼ライト



329 kcal

ご飯代わりに、ゆずポン酢をかけた豆腐とサラダを使用。さっぱりおいしく、低カロリー・低糖質。ミニ430円

「すき家」の強みであるトッピングの豊富さを生かし、全7種の味わいをラインナップ！

かつぶしオクラ牛丼ライト



354 kcal

モスバーガーのソイモスバーガー(上) グリーンバーガー(テリヤキ)(中) モスの菜摘 モス野菜(下)

動物由来の食材は使用せず、野菜と穀物を主原料に「テリヤキバーガー」を表現。580円



346 kcal

満足感そのまま、通常使用しているパティを「ソイパティ」に。390円



340 kcal

パンズ代わりにレタスでサンド。野菜をたっぷり摂取でき、まるでサラダ感覚！ 380円



214 kcal

カレーハウス CoCo壱番屋の低糖質カレー

カレーはそのまま、ご飯代わりにカリフラワー約180gを使い、糖質を5分の1*に。611円



285 kcal

*ライス200g比較、カロリー等の数値は2022年3月11日時点のもの

リンガーハットの野菜たっぷり食べるスープ



467 kcal

7種類の国産野菜480gをおいしくたっぷり摂取。麺なしでカロリーダウン、国産ショウガの酸味を利かせたスープも美味。760円

吉野家のライザップ牛サラダ(上) ライザップ牛辛サラダ(下)



392 kcal

「ライザップ」との共同開発。ご飯代わりにサラダを使用し、高タンパク・低糖質に。572円



468 kcal

こちらも「ライザップ」と共同開発し、高タンパク・低糖質かつ旨辛い脂肪燃焼系！ 682円

はま寿司の半シャリ



62 kcal

糖質が気になるならシャリ半分の「半シャリ」を。軍艦や細巻き、その他一部商品を除き、多くの握りに対応可能！ まぐろ一皿110円 ※画像はイメージ

ロイヤルホストの低糖質パン



119 kcal

大豆粉やふすまなどを使用した、もっちり食感。低糖質ながら食物繊維たっぷり。275円

ベジタブルカレー&雑穀ごはん



583 kcal

スパイス香るカレーソースは動物性食材不使用、ご飯はキヌアやチアシード入り。1,408円

インガスのサーロインステーキサラダ



585 kcal

※一部価格が異なる店舗あり、各メニュー情報は2022年3月時点のもの

フレッシュネスバーガーのガーデンサラダバーガー-SOYパティ(右) フレッシュネスバーガー-SOYパティ(左)



378 kcal

321 kcal

食感も食べ応えも遜色なし！ ビーフパティバーガー5種を対象に、無料で「SOY(大豆)パティ」への変更可能。470円(右)、450円(左)

メタボの担当者が考案したのか！



上る人にエールを送るJR田町駅「芝浦口」階段

ダイエット中なら、階段を選ぶのが正解。JR田町駅芝浦口の階段は、まさに痩せたい人の強い味方。1段ごとに消費カロリーが表示され、上る人の背中を押すような標語まで！

田町にも発見！

HEALTHY TIPS 03

日々の習慣を少しだけアレンジ！ヘルシーライフ

いつもの何気ない行動に、ほんのひと工夫をプラスするだけ。運動のタイミングも健康的な食事、意外と自分のすぐ側に！

scene 1 通勤電車で ちゃっかりヒップアップ！



POINT / 骨盤を立てることをイメージし、お尻と太ももをしっかり意識！

まっすぐな姿勢をキープしたまま、お尻と太ももに力を入れながら、かかとを上げ下げする



つり革につかまり、まっすぐに立つ。両足のかかとを合わせ、つま先はこぶし一個分ほど開く

scene 3 デスクワーク中に こっそり太ももシェイプ！

POINT / 浅く座ることが重要！イスの両端をつかみ、バランスを保って

イスに座り、背筋はまっすぐに。座面の端のほうに腰掛け、できるだけ浅く座るのがポイント



まっすぐな姿勢をキープしたまま、床と平行になるまで片脚を上げ、そのまま5秒間キープ



無理のない程度にさらに脚を上げ、そのまま5秒間キープ。反対側の脚も同様の動作を行う

scene 2 テレビを見ながら ついでに腹筋強化！



ひざを立てて床に座り、両手を腰の脇に置く。手や腕に力を入れず、上体をやや後ろに倒す

POINT / 太ももをピンと伸ばしながら両脚をクロスし、腹筋にアプローチ！



上体を後ろに倒しながら立てていたひざを伸ばし、胸の高さまで上げたら両脚をクロスする

クロスさせた脚をほどき、肩幅くらいに開く。上にする脚を反対にし、同様の動作を行う



すき間時間でながらエクササイズ

時間を有効活用しながらすっきり。"石二鳥"のエクササイズをKarinさんがレクチャー！

少し体を動かすだけで頭まですっきりする感じ...仕事もはかどりそう！

TAMACHI BUILDING NEWS

待ち合わせ時間も帰り際も
“もっと充実、もっと快適”

夜のパン屋さん 2021.12.15 ▶▶ | TCB エントランスソファ 1.25 ▶▶

ちょっと心が弾んだり、束の間でもホッとできたり。田町駅周辺の新たな“なんだか便利”をお届けします！

水・木曜の限定開催！ 夜のパン屋さん

この看板と
ワゴンが目印！

都内各所に数十軒ある提携店舗から売れ残りそうなパンをピックアップ。登場するパンがその時々で変わるため、何度訪れても新鮮！



昼にはキッチンカーが現れる通りに、パンをたっぷり詰めたワゴンが登場



実際に袋を開けてみると...



人気は数種類を詰め合わせたセット。売り切れ次第終了のため、選びたい人は早めに訪れるのがベター

お惣菜系にスイーツ系も

駅周辺に念願のパン屋さん！



どれにしようかと迷う時間も楽しく、偶然、顔を合わせた知人との会話も弾む！

SPOT INFO

夜のパン屋さん 田町店
▲ 新田町ビル1F外構部 (スターバックスコーヒー横)
◎ 水・木の17:30から売り切れ次第終了 (※その他の曜日・祝日・年末年始は休業)

水 木夜のお楽しみ！
おいしく廃棄をOFF

パン屋さんが一生懸命作ったにも関わらず、売れ残ってしまったパン。廃棄されてしまうのは、皆様の集めた、皆様の帰宅時に販売するのが「夜のパン屋さん」です。田町駅周辺にはパン屋がないため、この試みを知ったとき、「これだ！」と思いましたが、田町を行き交う皆さんにおいしいパンを提供できるのももちろん、食品廃棄を減らすことにもつながるからです。日によって登場するパンが変わり、お値段も正規価格よりリーズナブル。おいしくお得に、同時に社会貢献もできる「夜のパン屋さん」ぜひご利用ください。

ゆったり空間に変化！ エントランスソファ

新田町 改修プロジェクト！
お次は給湯室と
トイレをリニューアル予定
Coming Soon

エレベーター、各階エレベーターホールに続き、2022年度中に給湯室とトイレをリニューアル予定。ご期待ください！

どこか無機質だった田町センタービルの2階エントランスに、新たにソファを設置。きっかけはビルを訪れる皆さんのお姿でした。待ち合わせ場所として利用くださったリ、そうしたニーズがあるなら、皆さんをより快適な形でお迎えしたい。エントランスのソファには、そんな想いを込めています。設置後、便利にご利用くださる方が増えていますが、エントランスはビルの顔。今後も一歩ずつ、さらなる快適な空間を目指します。

利用 用くださる方に学び
快適な空間を目指して



教えてくれたのは

TANPAC 株式会社 谷川俊平さん



今年2月発売の新著「食べる筋トレ」(かんき出版)にも、食べながらボディメイクできる秘訣が盛りだくさん

10年にわたってトップアスリートや俳優のボディメイクを担当し、「体づくりと食事改善」の重要性に開眼。2015年、おいしく満腹に食べながら体づくりをするレストラン「筋肉食堂」をオープン

教えて、体づくりのプロ！ ダイエットQ&A

食べないと頑張れないし、断れない飲み会もあるし...。痩せたいビジネスパーソンに向け、豊かな経験と知識で回答！

ついにダイエットを決意！でも何から始めたらいいかわからない...

A 目標と期限の設定から！

目標体重への期限を設定しなければ、なあなあになってしまいがち。1か月に体重の5%を落とすとリバウンドのリスクも高まるため、半年くらいを目安にしましょう！目標を明確に期限は長めに設定すれば、断れない飲み会の後も諦めずに頑張れます！

意外と甘い
プロテインバー。
積極的に摂取しても太らない！？

A 選び方と取り入れ方次第

プロテインバーと記載されている食品にも糖質や脂質が多い場合があるので、食べ過ぎるのはNG。空腹を避けるための間食などとして取り入れましょう！

ついつい暴飲暴食...
なかったことにする
方法を教えて！

A 翌日の行動がカギ！

そんなにすぐ脂肪が付くわけではないので、焦らなくても大丈夫ですよ！暴飲暴食してしまったときには、翌日の食べる量を減らしたり運動をしたりして尻尻を合わせましょう！基本的に朝食は食べるべきですが、前日に食べ過ぎた場合には朝ご飯を抜いて尻尻合わせをしてもOK。

痩せたいけど
甘いものはやめられない...
両立するのは無理？

A 食べるなら運動後！

両立可能です！ただし、甘いものを食べてしまったときは、しっかり動いて消費するようにしましょう！特に筋トレの後は栄養が筋肉にいくので、どうしても食べたいときは有酸素運動よりも筋トレ後がおすすです！

憧れのシックスパックや
縦にうっすらと伸びる筋肉線。
どうしたら手に入れられる？

A あれは痩せているだけ！ お腹の脂肪を落とすべし

腹部にある筋肉はそもそも小さく、筋トレ効果が表れにくい部位。腹筋より、脂肪を落とすための食事制限が筋肉線への近道！



我慢は一時！
なりたいたい自分へ

仕事で帰宅が遅く、食事にこだわれない...
コンビニフードでどうにかするには？

A サラダチキンか焼き魚を！

どちらも体づくりや美容に必要な不可欠なタンパク質が豊富。低カロリーでありながら満足感もあります。栄養成分表示をチェックしながら高タンパク・低カロリーの商品を選択し、食べ過ぎは睡眠の質を低下させるため、ボリュームは控えめに！



おにぎりは玄米に！



夜は「筋肉食堂」を参考に、つなぎは卵のみの牛赤身ハンバーグ！

甘くて腹持ちも抜群！



昼ラン中に「春」を発見

在宅の日は朝からランウェア。着替えに時間を取られず、サボりも防止！

M子のふりかえり

在宅勤務の昼休みに20分ラン、移動は階段、食事はタンパク質量とカロリーの計算を徹底。特にヘルシーな食品を選ぶことは、まるでゲーム感覚。楽しく継続できました！



編集部も実践！

このところ飲み会続き。
断れないし、どうしたらいいの...。

A コース料理はNG！ 飲み会は「アラカルト」

料理を選ばない宴会はカロリーを抑えられないのが現実。低カロリー料理を選べるアラカルトにするか、コースの飲み会なら「筋肉食堂」一択です(笑)！



「脂肪燃焼には筋肉が必要」と
いうけれど、筋肉量を増やす
方法が分からない！

A カギは「筋肉界のビッグ3」

筋肉は部位によってサイズが異なり、大きい順に脚・背中・胸！筋肉量を効率的に増やすには、この「ビッグ3」を鍛えること。つまりは腹筋100回を必死に繰り返すより、まずは脚を鍛えられるスクワットを10回！

まずは脚を
重点的に！



Check!

shop news

謙徳

3店舗合同
スタンプラリー

ピアタ本店
ピアタ2号店
ピアタ3号店

「謙徳」各店舗で飲食され、スタンプを3つ集めた方に「Tamayuraキャンペーンメニュー」からお好きなドリンク1杯を贈呈。※1回のお会計が1,000以上の方限定、1店舗につき押印は1回のみ、2022年7月末まで有効

出汁の香りに心が動いたら、迷わず店内へ。そこはさっと食事ゆったりお酒もどんなシーンにも応えてくれる、懐深き名店！



海老天・とろろ・山菜を一度に楽しめる「三味そば」1,200円。1種類ずつ小ぶりなお椀に分けられ、お酒と味わうにも最適

謙徳ピアタ本店

☎ 03-3451-3745
 📍 東京都港区芝5-34-7 田町センタービルピアタ2F
 🕒 月-金11:00-21:30LO / 土11:00-21:00LO / 日-祝11:30-19:30LO
 📞 無休

戦後直後から田町駅周辺で商いを始め、蕎麦屋に転身してから40年余り。店の外まで漂う出汁の香りが多くの人を惹きつけ、駅周辺に3店舗を構えるほど。程よく小麦を混ぜた蕎麦は“つるり”とした喉越しが心地よく、丼物や定食に一品料理も。駅前の立地ながら広々、小上がりの座敷も備えた明るい店内はランチから飲み会、家族連れの食事までシーンを選ばず、その懐の深さも長く愛される理由。さらには食事量を抑えたい人に向けた“ミニサイズの蕎麦”は140円引き。太っ腹な心遣いもリピーターを呼ぶ。



割烹さながらに贅沢な逸品から軽く1杯にぴったりの居酒屋風メニューまで豊富にそろう。老若男女に愛されるのも納得のラインナップ



刺身は、やや熟成させた「江戸前」が売り



蕎麦と日本酒で至福のひととき!

田町に密着した店だけに地元の常連客も多く、その和やかな雰囲気も心地よい

ランチも大好評!



一押しは蕎麦と小鉢にお新香も付いた「カレー丼セット」1,050円。働く人を応援するようにボリューム満点。自家製カレーは和風でいてスパイス感もしっかり

スクッフの手柄も明るく和やかな雰囲気も自慢です

「謙徳」代表 小高観津夫さん



本店のほか、ピアタ地下1階、森永プラザビル本館の地下1階にも店舗を構える

Tamayura タマユラ 田町のずっと楽しい、きっと見つかる

No.20 SPRING 2022

2022年 春発行

「タマユラとは…」 たまゆら(玉響)とは、勾玉(まがたま)同士が触れあってたてる微かな音のこと。転じて「ほんのしばらくの間」を意味する古語。ほんの少しの間仕事の手を休め、一息つく時間にこの冊子を読んでもらいたい、という想いを込めています。

制作：株式会社田町ビル

〒108-0014 東京都港区芝五丁目34番7号 TEL 03-3451-1132 (営業部) URL <http://tmc-bldg.co.jp>

Editor-in-chief : Mariko Yamamoto Designer : Aya Sato Writer : Kyoko Oya Photographer : Tomoko Hirayanagi

※一部、取材先からご提供いただいた写真もございます

Present

ご意見・ご感想をお寄せください！
ご回答いただいた方の中から

抽選で10名様に
Amazonギフト券
500円分をプレゼント!!

締切：2022年6月30日(木)まで

