

## 6月の「おしゃべりお散歩会」は、 おいしいお蕎麦を食べよう！ランチの会でした。

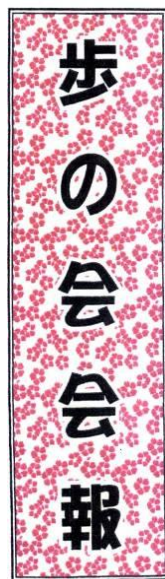
号外



《梅雨の季節で天気も心配されましたが、とてもいいお天気で、お散歩日和でした。》

★こんにちはー、お散歩会のご案内隊長の  
♪おかはち（岡部はち郎）です。おかげさ

まで、お散歩会も10人を超えるレギュラーメンバーとなりまして。「こんどは1時間くらい歩いて、おいしいもん食べに行きたいねー」というグルメなリクエストにもおこたえ。粋なおそば屋さんでランチしましょう散歩会、を実現しました。目指すところは、西鉄大牟田線の大橋駅そば！？のそば屋『美々庵（びびあん）』。クリニックを10時に出発して、以前テレビ局TNCの塔があった高宮浄水場のところまでの坂道をおしゃべりしながらのぼって。それから、高宮の高級住宅街を評論家のようにコメントしながら、野間の鯛焼き屋さんの誘惑！？にも負けずに1時間後に『美々庵』



へ。美人の松尾久美店長にすすめられた、十割そばのざる&サラダそばなどなどでそばの風味を楽しんで、お開き。参加された皆さん「おいしかったあー」「また来たいけん、お店のカードをください」と大評判。このおいしいランチシリーズ、早くも皆さんのおなかの評判もよくなって、定番化される勢い。おいしくてカロリー控えめなら、大歓迎ですよー、皆さん。 (文責 おかはち)

### 《管理栄養士からの一言アドバイス》

お蕎麦は低カロリーとはいえ、つい早食いになってしまう点、炭水化物に偏りやすい点は要注意ですので、忘れずに～。そこで、左の写真のようなサラダそばはしっかり野菜も摂れて良いですね。

麺+具や野菜！そして時々箸を置く！これポイントなり。



次回は、7月10日（金）『祇園山笠：飾り山を見よう会』

今年も山笠の季節がやってまいりました。

福岡市内にある数々の飾り山！全部とまではいきませんが、  
新天町～中洲川端～博多と厳選して飾り山を見ながらお散歩します。

8月のお散歩会は室内で開催します。8月18日(火)10:00～2Fスタジオ於

※詳細は別途、待ち合いにある案内に記載。

福岡市南区平和1-4-6

発行：南昌江内科クリニック

歩の会事務局

TEL 092-534-1000