

主食の麺やご飯を抜いたメニューを提供する飲食店が増えている。ヘルシーで意外性もあって、若い女性から中高年の男性まで幅広い層に人気だ。

「食べ過ぎたときはいつもこれ」。東京都世田谷区の社員、吉井瞳さん(33)が昼休みに向かった先は弁当・総菜店の「京香 渋谷店」(東京・渋谷)だ。注文した肉野菜炒弁当には、ご飯の代わりに大量のアロツコリーが盛りつけられている。

「ご飯をアロツコリーに代えるサービスを始めたのは2015年5月。満腹感もあり野菜も取れると好評で、1日平均で約30食出る

主食なしヘルシー

人気メニューとなった。交流サイト(SNS)で話題となり、16年2月から京香全店で提供するようになった。渋谷店店長の内山真美さんは「会議で提案したときは反応も鈍く、こまめに浸透するとは思っていなかった」と話す。9割が男性客だった渋谷店は今では女性客が4割を占める。

「健康診断で引っかかったけど……」と悩ましがな様子で話す東京都世田谷区の男性社員(68)が足を運ぶのはちゃんぽん店「リカーハット 銀座店」(東



「ご飯の代わりにアロツコリーを詰めた弁当を注文した社員、吉井瞳さん(東京都渋谷区の京香渋谷店)」

京・中央)。選んだのは麺80gの野菜が入ったどんぶりスープだ。みかけている。「カロリーや塩分表示を見ると無性に気になる」と話す千葉真

糖質抑えつつ満腹感

佐倉市の社員、小野久美子さん(31)のような女性の支持も受ける。

炭水化物を抜いたメニューが人気を集める背景には、肥満や糖尿病対策で、「糖質」を制限する手法が浸透したことも大きい。

「こんなサービスがあるなんて」と驚いた様子で話すのは川崎市の女性社員(33)。日本サブウェイがサンドイッチの具材をサラダとして提供する、いわぬ



る「パン抜き」オーガトができる」とSNSで最近知ったという。

立ち食いそばチェーン「名代 富士そば」は、15年7月から一部店舗で始めたように飲みサービス「ふじ酒場」のおつまみメニューとしてそばつゆと天ぷらだけの「天ぬき」を売り出した。人形町店(東京・中央)の鈴木忍店長によると、軽くひっかけにきた50、60代男性がよく頼むという。

ダイエットには適度な運動とバランスのよい食事が基本。おいしくヘルシーな食の選択肢が増えることは、スリムを目指す若者男女に朗報だ。

(随時掲載)