

SAMIKAの6つのこだわり

栄養バランスの良い、美味しいお食事を
たくさんの方に食べていただきたい。

そんな思いから、CAFE SAMIKA は生まれました。

1. 栄養バランス

SAMIKAのメニューは全て、管理栄養士が考案しています。
日本人の食事摂取基準や糖尿病診療ガイドラインに沿って
たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良く、
毎日の食事の参考にもしていただきたい内容です。

2. 雑穀ごはん

お米マイスターが常駐するお米屋さんで精米したての
新鮮な精白米(島根県産のつや姫)を使用しています。
また、食物繊維が豊富な雑穀を混ぜることで
血糖値の上昇を緩やかする効果があります。

3. 味噌

当店のお味噌は、麦味噌を使用しています。
麦味噌は、米味噌と比べて食物繊維が多く、食塩が少ないという特徴があります。
糖質の吸収を抑えたり、腸内環境を整えたり様々な効果が期待できます。

4. 味付け

味付けには塩麹や醤油麹、柑橘類、スパイスや
「やさしお」という塩分50%カットの商品を使用することで
食塩の使用量が少なくなるような工夫をしています。
健康な方の食塩摂取目標量が男性7.5G未満、女性6.5G未満ということをふまえて
塩分を3G以下に抑えつつも美味しい味付けを実現しています。

5. デザート

チーズケーキやティラミスなどのスイーツは店舗で製造しています。
お砂糖の代わりに自然由来の甘味料である「ラカント」を使用し
200KCAL以下、糖類10G以下を実現しています。
体重や血糖値を気にされている方にも召し上がっていただきやすい内容です。

6. ドリンク

コーヒー豆は、【北浜ポート焙煎所】の焙煎士である高橋さんに
SAMIKAのためにブレンド・焙煎をしていただいています。
紅茶の茶葉は【ムレスナティー】のものを使用しており
香り高い最高級の紅茶をお楽しみいただけます。