

グランフロント大阪  
ショッピング&レストラン

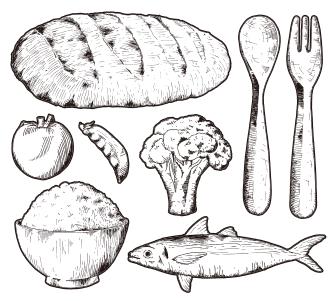
今、たべたい！  
おすすめのひとさら



Umekiki特別号 今、たべたい！おすすめのひとさら特集 vol.5

あれも、これも！  
身近な食からはじめるセロトニン生活  
Starting a New Lifestyle with Serotonin!

「この頃なんだか上手くいかない…」もしかすると、幸せホルモンの一つであるセロトニン不足かも？  
今日からはじめられる“セロ活”的ススメを、グランフロント大阪のシェフおすすめの料理とともにご紹介。



Umekiki

おいしいを、めききする

## おすすめのひとさらを紹介

お出かけ中にちょっと小腹がすいた時、  
お腹がペコペコでがっつり食べたい時、  
今日は何を食べようかな～と迷う。  
そんなときにお役立ていただける特集が、  
『今、たべたい！おすすめのひとさら』。  
ランチやディナー、カフェタイムも愉しめる  
メニューをご紹介。

### TOPIC 1

#### セロトニンで、 頭・心・体をととのえる

セロトニンとは、脳の中で情報伝達を担う神経伝達物質の一つ。全部で約140億個ある神経のうち、セロトニンを情報伝達に使う神経（セロトニン神経）は1/100にも満たないといったの数万個。しかし、軸索（じくさく）と呼ばれるケーブルを通じて脳全体に影響を与えるため、正常に分泌されないと心身の疲労やストレス反応を引き起こしてしまうという。逆に、セロトニンが正常に分泌される生活習慣を身につければ、頭・心・体の3つをととのえることができるのだ。

##### セロトニンの5つの働き

- 1.頭がよく働き、スッキリする
- 2.心のバランス（平常心）を保つ
- 3.自律神経をととのえる
- 4.顔つきや姿勢をシャキッとさせる
- 5.体の痛みを軽減させる

##### “ドーパミン的幸せ”は続きにくい

##### POINT

セロトニン同様に、幸せホルモンの一つといわれているドーパミンは、人にやる気や幸福感を与える。そのドーパミンは、目標を目指して努力している時に、少量ずつ分泌を続け、人の意欲をかき立てる。そして首尾よく目標が達成されると大量に分泌されて幸福感をもたらす。つまり、ある目標が達成されるとドーパミンの分泌量は一時的に最高になるが、それは長く続かず、すぐに低下してしまう。そのため、“ドーパミン的幸せ”は持続しにくいのだ。頭・心・体を日頃から良い調子で維持するためには、“セロトニンの幸せ”を意識しよう。

##### 目利きポイント

## 食で見つける、あなたの Well-being

「体調は悪くないけれど、なんとなく調子が悪い…」。日々の仕事や家事の忙しさ、コロナ禍で変わった生活習慣の影響で、“なんとなく不調”を感じる人も多いのでは。そんなときに意識したいのが、毎日の食生活。幸せホルモンの一つといわれるセロトニンは、食事からも増やすためのアプローチができるのだそう。いつもの習慣にちょっとした意識と工夫をするだけで、心と体がスッと軽くなり気分も上向きになるかも、との声が。教えてくれたのは、東邦大学医学部名誉教授の有田秀穂先生。セロトニンの働きや、生活で実践できる知恵を聞いた。



有田秀穂先生

医師・脳生理学者。東邦大学医学部名誉教授。各界から注目を集めるセロトニン研究の第一人者であり、メンタルヘルスケアをマネジメントするセロトニンDojoの代表も務める。

### TOPIC 2

#### 太陽の光と、 3つのリズム運動がポイント

セロトニンの分泌を促す活動である“セロ活”に欠かせないのが、太陽の光と3つのリズム運動。人間の脳には、網膜を介して太陽光を電気信号として受け取り、セロトニン神経を活性化させる回路が備わっている。また、歩行・咀嚼・呼吸の3つのリズム運動に関わるシステムは脳幹（のうかん）と呼ばれる場所にあり、そこにはセロトニン神経も存在するため、運動をするとセロトニンの分泌も促されるのだ。特別なことは一切必要なく、日々の何気ない行動がセロトニンの分泌につながっていた。

##### 知ることが、継続のコツ

##### POINT

寝ている時にはセロトニンの分泌が止まるため、分泌を促す行動を日頃から継続することが大切。セロトニンの存在やその役割を知り、頭・心・体が心地良い体験をすることが、習慣化するための第一歩だ。

# 食事からできる、セロ活のススメ

セロトニンの分泌を促す活動である“セロ活”では、私たちの体を作る食事も大切な役割を果たす。3つの栄養素を取り込むことでセロトニンが分泌され、脳に良い作用をもたらしてくれるという。こんなにも身近な食材たちがセロトニンと結びついていると知ることが、セロ活を習慣化するための第一歩だ。

## CHECK！

### セロ活で意識したい3つの栄養素

#### トリプトファン

必須アミノ酸の一種であり、セロトニンのもととなる栄養素。

##### 食材例

大豆製品、乳製品、鶏卵、魚卵、ごま、ナツツ、カツオ節、アボカド、バナナ、赤身肉 など

#### ビタミンB6

代謝を促進し、セロトニンの合成を補助する栄養素。

##### 食材例

魚類(サケ・サンマ・イワシ・マグロ・カツオ・サバなど)、バナナ、にんにく、しょうが など

#### 炭水化物

人間のエネルギーの源であり、トリプトファンを脳内に運んで吸収を助ける栄養素。

##### 食材例

ごはん、パン、麺類、いも類、果物 など

## COLUMN

トリプトファンたっぷり！

**有田先生おすすめのスムージーレシピ**

有田先生がおすすめするのが、朝一杯のスムージー。基本の材料は、バナナ、飲むヨーグルト、ケールの3つだけ。中でも、バナナはトリプトファン・ビタミンB6・炭水化物の全てを含む、セロ活にはピッタリの食材だ。オリーブオイルやオレンジなどの柑橘類をお好みで加えるのもおすすめ。「これを飲めば今日も大丈夫！と思える、心強いレシピなんです」と、約30年間にわたってセロトニンを意識した食生活を続ける有田先生は語る。

今、たべたい！

おすすめのひとさらを紹介

セロトニンの分泌を促してくれる食材たちを含んだ、グランフロント大阪のシェフおすすめの料理をご紹介。それぞれの料理にどの成分が含まれているかも要チェック！  
※各料理に含まれる栄養素は、p2下部に記載している参考書籍をもとに分類しています。

▶▶▶  
**NEXT**

トリプトファン ビタミンB6 炭水化物

## 黒毛和牛モモステーキ

¥7,480(税込)

※本メニューはコース料理のメインディッシュの一つとして提供しています。  
※表示価格はメインディッシュが120gの場合のコース価格です。

赤身の旨味と和牛ならではの脂の旨味が愉しめるモモステーキ。お肉は塩・コショウに加え、赤ワインと島唐辛子のポン酢で味付け。食べたい量に合わせてグラム数を選べるのも嬉しいポイント。付け合わせには、紅芋や島豆腐など、沖縄ならではの料理も味わえる。

南館  
8F 鉄板焼ステーキレストラン 碧 電話番号 06-6485-7299

選び抜かれた最高級の沖縄県産黒毛和牛ステーキを提供。沖縄の海で育てられた、ミネラル豊富な久米島くるま海老も人気。器も沖縄の伝統品にこだわり、琉球グラスや琉球焼などを使用している。





炭水化物

## 海老と初夏野菜の おろし天せいろ

¥2,090(税込)

※季節、仕入状況により野菜の種類は変わります。

カラッと揚がった新鮮野菜と海老の天ぷらと、石臼で挽いた自家製粉を使用した蕎麦を一度に味わえる。こだわりの手打ち蕎麦は、季節ごとに産地を選定。大根おろしは蕎麦つゆに溶かして、天ぷらはお好みで塩をつけて。日本酒と一緒にいただくのもおすすめ。

南館  
7F 日本そば  
手打ちそば 石月

電話番号 06-6485-7571

東京に本店を構える、石臼挽きで自家製粉したそば粉の二八蕎麦が味わえる手打ち蕎麦専門店。旬の食材を使った季節蕎麦や、お酒が進む酒肴も充実。



トロトファン 炭水化物

## ローストビーフ

¥2,970(税込)

肉本来の旨味や香りを味わえる、ローストビーフ。付け合わせのマーマレードジャムを合わせると、肉の旨味や甘味が引き出されて味の変化を愉しめる。お好みで、英国皇室でも使用されている塩である「マルدونシーソルト」をかけて。赤ワインなどのお酒と一緒にいただくのもおすすめ。

南館  
7F ベーカリーレストラン  
THE CITY BAKERY BRASSERIE RUBIN

電話番号 06-6359-2266

「グラスリー」とは、フランス語で“気軽な飲み食処”を意味する。シティベーカリー自家製のパンと共に、世界各国の料理をNYスタイルで愉しめる。



トリフラン 炭水化物

## 上すき焼き御膳

¥2,728(税込)

野菜やお肉の旨味がたっぷり溶け出したお汁でいただく「上すき焼き御膳」。脂の甘みを感じられる国産牛のほか、玉ねぎやエリンギ、豆腐や白菜などの具材に加え、出汁がしっかりと染みたうどんを卵に付けていただく、食べ応え抜群のひとさら。

南館  
7F 天ぷら・うどん・鍋料理  
心斎橋 にし家

電話番号 06-6359-1248

なめらかでコシのある大阪うどんをはじめ、登録商標のうどんちりや天ぶらで浪花の食文化を伝える。約20種ある天ぶらは、うどんのトッピングやお酒のアテにも。

炭水化物

## クラブコンボバッグ(2人前)

¥7,000(税込)

色鮮やかな食材たちが目を引く「クラブコンボバッグ」。メイン食材のカニのほか、エビ、とうもろこし、にんじん、じゃがいも、ムール貝、ホタテなど、野菜も海鮮も盛りだくさん。ソースは3種類の中から好みや気分に合わせて選ぶことができる。

南館  
8F アメリカン シーフード レストラン  
DANCING CRAB

電話番号 06-6485-7325

シンガポール発、アメリカ・ルイジアナスタイルのエンタテインメント・レストラン。選べるソースを付けて、カニや海老、貝などを豪快に手つかみで豪快に愉しめる。



トリフラン 炭水化物

## 汁なし担担麺

¥1,188(税込)

\*トッピングの温泉卵は別途料金がかかります(77円税込)。

お店一番人気の「汁なし担担麺」。甘辛く炒めた挽き肉と胡麻を練り込んだこだわりの中太麺で、食べ応えたっぷりなひとさら。割烹料理でも使用される本枯れ節を使用した魚介の和風出汁は、麺に直接かけるも良し、そのまま飲むも良し。

南館  
7F 坦坦麺  
坦担麺の塗を破る者

電話番号 06-6372-8474

『人類みな麺類』や『くそオヤジ最後のひとふり』など、大阪を代表する行列ラーメン店を運営するUNCHI株式会社の坦担麺専門店。坦担麺の常識を覆す“和の坦担麺”を愉しめる。

トリプトファン ビタミンB6 炭水化物

## POKE BOWL (ポキボウル)

¥1,222(税込)

フレッシュな野菜とマグロを雑穀米にのせたハワイのローカルフード「POKE BOWL(ポキボウル)」。にんじんやアボカド、枝豆やきゅうりなどの具沢山の野菜に、自家製のコチュジャンタレをかけて。ランチタイムなど、野菜をもりもり食べたい時に嬉しいひとさら。



チョップドサラダ  
GATE2 FIELDER'S CHOICE 電話番号 06-4256-6766

NYではファストフード感覚で定着しているチョップドサラダ専門店。毎日市場から仕入れる新鮮な野菜を使用したボリュームたっぷりのサラダはメインディッシュとしても楽しめる。



トロコフアン 炭水化物

## バインミーパテと シントーアボカド

¥1,430(税込)

※バインミーはテイクアウトでも提供しております。

※店内飲食の場合、バインミーとドリンクはセットでの提供となります。

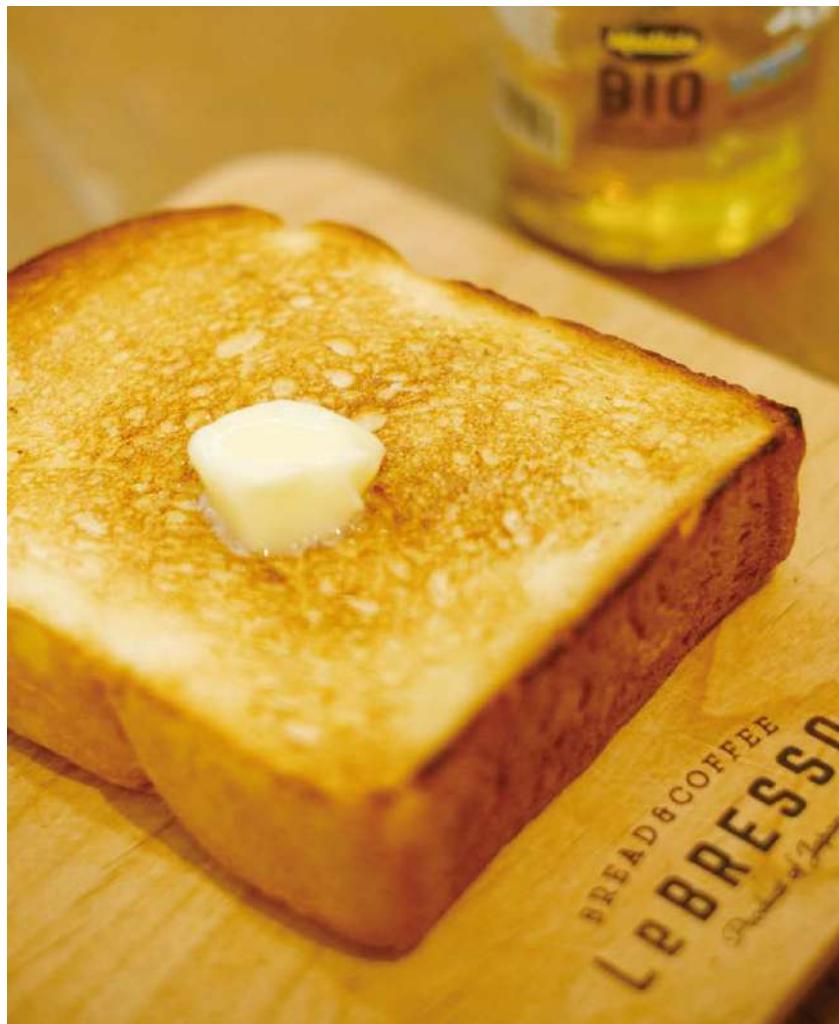
ベトナムで人気のサンドイッチ「バインミー」と、ベトナムのスムージー「シントー」のセット。バインミーは、鶏レバーと鶏ささみのパテに加え、きゅうりや玉ねぎなどの野菜をたっぷりサンド。シントーには牛乳や練乳を使用し、まるでアイスクリームのような濃厚な味わいを愉しめる。

南館  
**1F** ベトナム料理  
ベトナムノーメン123

電話番号 06-6359-8608

ベトナム人シェフが作る、本格ベトナム料理専門レストラン。定番のフォーをはじめとする、さまざまなベトナム料理を提供。テラス付きの店内で料理を味わえるのも嬉しいポイント。





トロトファン  
炭水化物

## 厚切りバタートースト

¥460(税込)

お店で一番人気を誇る「厚切りバタートースト」。暑さ約4センチにカットして焼き上げたトーストに、たっぷりのバターと蜂蜜でシンプルに仕上げる。お店オリジナルのブレンドコーヒーと共に、モーニングやランチで愉しみたいひとさら。



ベーカリーカフェ  
LeBRESSO

電話番号 06-6292-5460

ほんのり甘い独特の旨みが特徴のオリジナルトーストと共に、世界各国から厳選した豆をブレンドしたオリジナルコーヒーを提供。モーニングやランチ、夜カフェなど、さまざまなシーンで愉しめる。



トロトファン  
炭水化物

## 台湾豆花

¥700(税込)

台湾の伝統的なスイーツ「台湾豆花」。豆乳をたっぷり使い、タピオカ、ピーナッツ、愛玉をトッピング。毎朝お店で仕込んでいるジャスミンティーを隠し味に加えたシロップを使用し、甘味の中にもさっぱりとした味わいを感じるひとさら。



台湾カフェ  
春水堂

電話番号 06-6131-8520

台湾では約50店舗以上、日本では16店舗展開する、タピオカミルクティー発祥の台湾カフェ。お茶マイスターの淹れる30種類以上のお茶ドリンクをはじめ、牛肉麺なども愉しめる。

トリトファン ビタミンB6

## 国産牛赤身もも肉のステーキ (150g)

¥1,800(税込)

お店自慢の石窯で焼き上げ、岩塩とブラックペッパーでシンプルに仕上げる「国産牛赤身もも肉のステーキ」。高温の石窯で焼き上げることで、食材の中にある水分を外に逃さず、肉の旨味をぎゅっと中に閉じ込める。ソースは醤油ベースと味噌ベースの2種類で、付け合わせのガーリックチップと組み合わせることで味わいの変化も愉しめる。

石窯焼きステーキ・創作料理  
MEAT LAB.8129

電話番号 06-6374-8129

熱さ約450~500度もの超高温を蓄える特性を持つ石窯を使用し、肉・野菜・魚介の旨味やジューシーさを閉じ込めた料理を愉しめる。世界中の食材を美味しく食べていただくことを大切に、素材の味を引き出す料理を提供。

トリトファン ビタミンB6 炭水化物

## おまかせコース

¥3,300(税込)

※季節によって食材は変動します。

魚介や野菜のほか、大阪泉佐野産「犬鳴ポーク」など、さまざまな創作串揚げ料理を愉しめる「おまかせコース」。塩やソースのほか、隠し味のシャンパンでさっぱりとした味わいをプラスした白醤油をつけて。セットのサラダやチーズ豆腐、卵かけご飯とともに、種類豊富な串揚げをカジュアルに愉しめる。

うめきた  
B1 串揚げ・ワイン  
串Labo

電話番号 070-1766-1194

“新時代の食”をテーマに、串揚げの新たな表現を探求。なにわ伝統野菜や近海の鮮魚など、地元食材を軸に使用した美味しい串揚げを、ソムリエ厳選のワインと共に気軽に愉しめる。



トリトファン ビタミンB6

## マグロとアボカドのタルタル 色々なナッツとリコッタチーズ

¥2,000(税込)

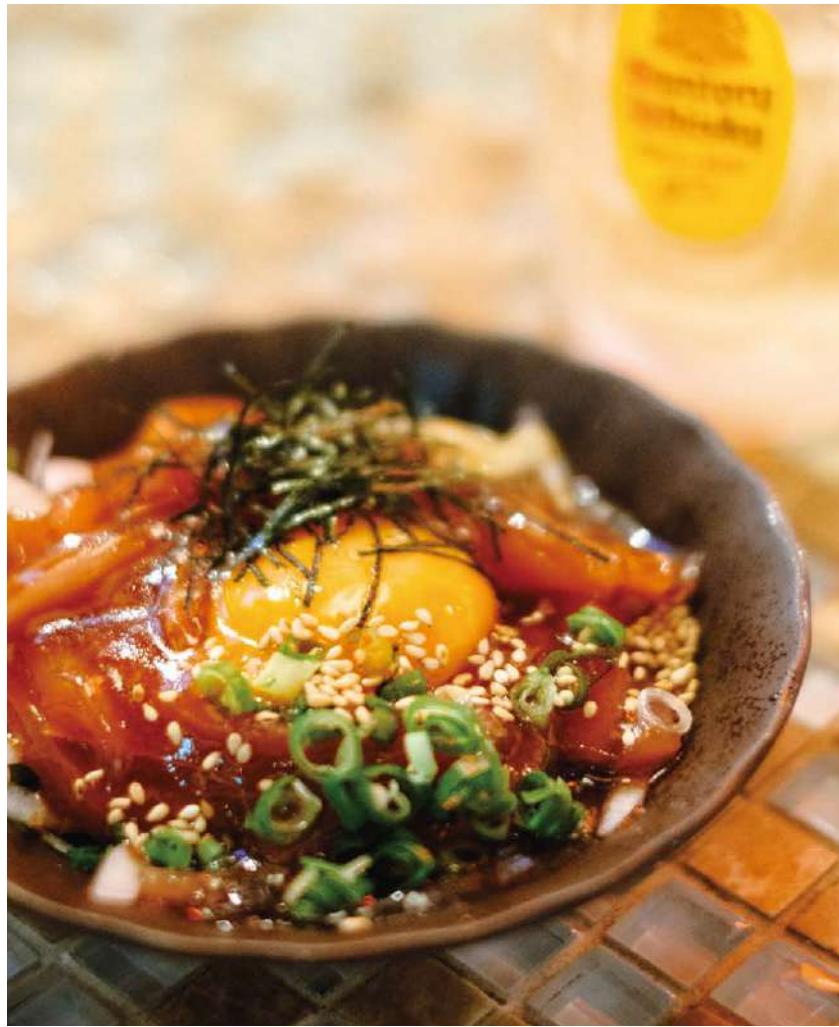
※本メニューはランチメニューの「Bコース」(¥7,507 税込)、  
ディナーメニューの「Aコース」(¥7,865 税込)に含まれます。  
※表示価格は単品注文の場合の価格です。

マグロ・ナッツ・チーズといった、南イタリア定番の食材の組み合わせをアレンジして仕上げたひとさら。マグロとアボカドのタルタルは、レモンとニンニクオイルで味付け。ヨーグルトとバセリのソースをつけると、さっぱりとした味わいに。仕上げの燻製スモークは、舌だけでなく目と鼻も愉しませてくれる。

イタリア料理  
IL GHIOTTONE di piu'

電話番号 06-6317-9669

全国各地の生産者から届く新鮮な素材を京料理のエッセンスを取り入れた新しい切り口で愉しめる“イノベーティブ・イタリアン”。四季折々の日本の素晴らしさが感じられる料理を提供。



トロトファン ビタミンB6

## マグロユッケ

¥630(税込)

お酒のアテにもピッタリな「マグロユッケ」。マグロ・玉ねぎスライス・胡麻ネギに、海苔や大葉、卵をトッピングし、自家製の醤油だれをかけて仕上げ。九州の特産フルーツを使用した「九州ハイボール」など、お酒と一緒に食べてもおすすめ。

北館 6F  
おばんざいバー  
おばんざいバー 博多漁家 しらすくじら

電話番号 06-6485-7292

大人気の「博多特製明太子こぶとろ」をはじめ、「桜島地鶏の柚子胡椒焼き」や「ごまさば」などの九州料理のほか、日本近海で獲れた新鮮な魚を使用した魚料理を提供。食事だけでなくお酒も豊富に取り揃え、カウンターでスタッフとの会話も愉しめる。



トロトファン 炭水化物

## CHEEC オリジナルチーズテリーヌ 5個セット

¥1,458(税込)

しっとりとして濃厚な口当たりのチーズテリーヌ。グルテンフリーでアマゾンカカオバターを使用し、ひと口食べたら感じる香りも特徴的。好きな味を自由に選んだり、おまかせで組み合わせもらうこともできる。自分へのご褒美にも、大切な人へのプレゼントにもおすすめ。

うめきた  
広場  
B1  
KITAHAMA AND CHEEC 541

電話番号 06-6226-8359

“1口サイズの小さなチーズケーキから大きな感動を”。そんな想いを込めて、世界が認めるフレンチシェフが腕によりをかけて開発したチーズケーキを提供。グランドメニューのほかに季節限定商品も味わえる。



トリフトファン 炭水化物

## ビスマルク風 ビーフサーロインステーキ

¥2,200(税込)

お肉をガツツリ食べたい時に嬉しい、サーロインステーキ。塩胡椒と肉汁を使って作るグレイビーソースのワイルドな味わいを愉しめる。一人でガツツリいただくも良し、大人数でワイワイシェアするも良し。お店自慢のビールと一緒に味わうのもおすすめ。

北館 B1 ピアレストラン  
世界のビール博物館 電話番号 06-6371-6968

ドイツ、ベルギー、イギリス、アメリカ、チェコ、アジアといった、ビール大国から直輸入した樽生ビールを取り揃える。世界各国の料理と150種類以上のビールを味わえる、まさにビールの博物館。

### INFORMATION



関西の農家さんがグランフロント大阪に!

### Umekiki木曜マルシェ

毎週木曜、農家さんが自慢の野菜を持ち寄ってグランフロント大阪でマルシェを開催。季節ごとの旬の食材がずらりと並ぶ。作り手の顔を知り、食材がどのように育てられたのかを学び、味わうUmekiki木曜マルシェ。おいしいものがおいしい理由を、会話しながら目利きしよう。

場所: グランフロント大阪 うめきた広場B1 南館入口前  
※申込不要、入場無料

※開催日時を変更する場合がございます。

詳細はUmekiki公式サイトをご覧ください。

Umekiki  
**木曜**  
*Marché*

Umekikiは、グランフロント大阪で始まった「食」の目利き力を高めていくために様々なイベントや情報発信を行うプロジェクト

Umekiki 公式サイト [f https://www.facebook.com/gfo.umekiki/](https://www.facebook.com/gfo.umekiki/)  
<https://umekiki.jp/> | [@ https://www.instagram.com/umekiki\\_project/](https://www.instagram.com/umekiki_project/)

木曜マルシェの情報も公開中!

Umekiki 運営: GRAND FRONT OSAKA SHOPS & RESTAURANTS  
企画/制作/運営: 株式会社KUUMA Umekiki運営事務局

お問い合わせ先: グランフロント大阪コールセンター

TEL 06-6372-6300 (受付時間 11:00~18:00)

COVER: MEAT LAB.8129  
(グランフロント大阪ショップ&レストラン 北館6F)



Umekiki特別号は  
webでも掲載中!

\*価格はすべて税込みです。※別途サービス料が必要な店舗がございます。※表示価格は店内ご飲食(消費税10%)の価格です。

※テイクアウト価格は店舗にてご確認ください。※旬の食材を使用しておりますので、なくなり次第終了となります。

※営業時間を変更・休業している場合がございます。詳しくは店舗にてご確認ください。※内容は予告なく変更となる場合がございます。(2023年9月12日現在の情報です)