

■柏崎元気人登場 なじよだね

食堂カフェ サルス



代表
はしば みえこ
橋場 美恵子氏

中央町 7-34
TEL : 0257-35-7088

『身体をリセット&心はリフレッシュ』

旧市役所の裏通りにオープンして1年になる食堂カフェ。1955年生まれのオーナーは「みこ」ちゃん。

20代後半の頃、実兄が経営していたスナックを手伝っていたことがあり、その兄が若くして亡くなった後、お店を引き継ぐ事になります。しかし、不規則な毎日、更に暴飲暴食でなんと体重が86kgまでになり糖尿病が発覚したのです。さらに網膜症も併発。インスリンを打ちながら、恵まれたサポートもあり、ご自身で食事療法の努力をして30kgの減量に成功しました。今では治療もせずにご過ごせるまでになっています。

糖尿病、ダイエットに悩む人が増えている今、「みんなにも元気になってほしい」と、知り合いの声かけもあり即開業に踏み切りました。「サルス」とはローマ神話の「健康の女神様」の名前、覚えやすいと決めました。

メニューは、カロリー計算された、ご飯だけは100gのみと制限はあるものの、ボリューム満点の【サルスランチ1300円】をはじめ、【日替わりランチ1000円】、その他メニューは豊富です。実は後日、妹と伺い気になる2種類のランチを頂いてきました。この日の【サルスランチ】の献立は、野菜と鶏のむね肉どちらもたっぷり棒棒鶏サラダ+大根

煮そばろあんかけ+アスパラガスのロース肉巻き+小鉢2品。【日替わりランチ】はピーマンの肉詰め+大根煮そばろあんかけ+シャキシャキ蓮根。手作りでみんな美味しくて。更に嬉しいご飯・みそ汁・コーヒーのおかわり自由で、満足出来ました。

他にもお弁当、オードブル、おかずのみのテイクアウトも出来ます。カロリーを気にしない方にはこっそりメニューもご用意します。営業時間は、モーニング朝7時から、ランチ10時から14時迄。予約いただければ夜の営業もお受けしますと意欲的です。

食堂の奥にはスタジオも完備されていて、カルチャー教室、コンサート等の貸し出しもしています。ピアノやドラムもあり自由に使えます。時には食堂とつなげて、四季折々にバイキングも楽しめるそうですよ。

不定休である週一回の貴重な休日はマッサージ通いを楽しみます。自身の食事についても「日々記録していますがご褒美にたまには緩みますよ」と微笑む「みこ」ちゃん。

自ら苦い経験をしたからこそ、有料ですが個人的にダイエット教室、糖尿病の経験を活かしたアドバイスも行っています。ダイエット教室においては受講者ご本人の努力もあり10kg減量を遂げた実績もあります。

今は【薬膳】について勉強中とか。「覚えらんねーなったてー」親しみをも感じ、気楽でくつろげるお店でした。

(十人衆 ㊦・㊧ 取材)



柏崎商工会議所 会員事業所の女性の方 /

女性部に 参加しませんか?



- ☞ 相互交流や活動を通して、事業や人生へのヒントを得られます。
- ☞ 柏崎刈羽地域の発展のために女性ならではの視点で貢献します。
- ☞ 食事の会も多く、ただ楽しむだけでもOKです。地元をもっとよく知るきっかけにも。

ウイングス柏崎について

女性経営者・経営に関わる女性たちが集い、商工業と地元柏崎の発展に寄与することを目的としています。会員交流を通じて事業や生活の様々なヒントを得て、自らを高め、世界を拓けています。

柏崎商工会議所会員事業所の女性であれば年齢不問で入会できます。

Instagram 事務局 |



〒945-0051 新潟県柏崎市東本町1-2-16 柏崎商工会議所
TEL:0257-22-3161 FAX:0257-22-3570
MAIL:wingskz.since2001@gmail.com