

元・気・に・な・る・情・報・誌
よみっこ



6

Vol.234
JUNE 2021

月刊

Yomi

NARA + YAMASHIRO + IGA

yomiっこ
クーポン付

36店

いつもゴキゲン

カレー

をいただく!

カレーパンも
やっちゃうよ!!



やみつき
スパイシー

歯の特集 老化は口から始まる!?

心身の機能低下と 「オーラルフレイル」の関係

自然と暮らす なら絵作家 / 由美さん

2021円の旅 竹取物語の舞台!?
広陵町を縦断ウォーク

新日本妖怪紀行 「縁」を「切る」ということ

BOZE数珠つなぎ 圓融寺 / 葛谷 淳師

伊賀もん たこ焼きとも / 山本 猛さん

オーラルフレイル セルフチェック

半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった	はい	2点	いいえ	0点
お茶や汁物でむせることがある	はい	2点	いいえ	0点
義歯を入れている※ <small>※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って硬いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切</small>	はい	2点	いいえ	0点
口の乾きが気になる	はい	1点	いいえ	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	はい	1点	いいえ	0点
さきイカ・たくあんぐらいの硬さの食べ物を噛むことができる	はい	0点	いいえ	1点
1日に2回以上、歯を磨く	はい	0点	いいえ	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	はい	0点	いいえ	1点

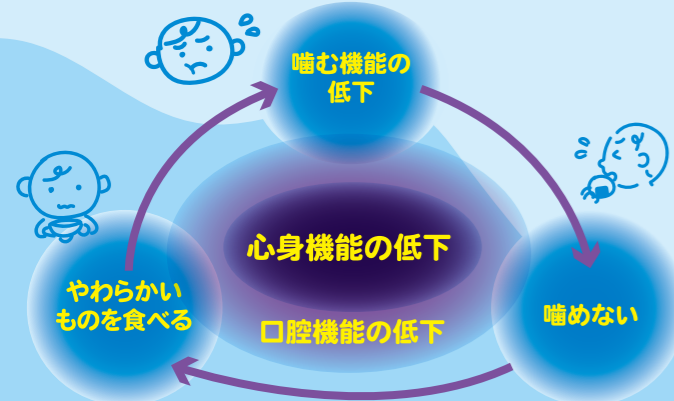
合計の点数が
0～2点……オーラルフレイルの危険性は低い
3点……オーラルフレイルの危険性あり

4点以上……オーラルフレイルの危険性が高い

合計 点

オーラルフレイルが引き起こす、機能低下への負の連鎖

口に関するささいな衰えから噛む力が弱まり、栄養面に偏りが起こる。そのことから口腔機能の低下や、心身機能に悪影響を起し、負の連鎖が生まれる。



オーラルフレイル予防と8020運動



8020運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう！」という運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われる。自分の歯でおいしく、栄養バランスのとれた食事をとることがオーラルフレイルの予防にも繋がる。いつまでも健康で豊かに過ごすためにも、8020の達成に今からしっかりとケアしよう。

20代・30代も要注意

老化は口から始まる!?

心身の機能低下と

オーラルフレイルの関係



昨今、耳にする機会が増えた「オーラルフレイル」。「フレイル」とは虚弱を意味する英単語「Frailty」が語源で、加齢とともに心身の機能が弱くなっていくこと。加齢による活力の低下は驚くことに、口に関するささいな衰え「オーラルフレイル」から始まるとのこと。20代・30代の若年層も噛む力は低下気味。今から壮年のリスク回避をしよう。コロナ禍の巣ごもり生活で運動不足になりがちだからこそ、生活習慣を見直そう。

当てはまる人は要注意! 口のささいなトラブル



フレイル予防の3つの柱

栄養 食・口腔機能

- ① 栄養に配慮した食事(たんぱく質、バランス)
- ② 歯科医で定期健診を受けて口腔機能を維持

身体活動 運動、社会活動等

- ① 普段から歩くことを意識する
- ② ちょっと頑張って筋トレに励む

社会参加 就労、余暇活動、ボランティア等

- ① 友達と一緒に食事等を
- ② 前向きに社会参加を

フレイル(虚弱)とは...

最近人と話すことが



高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ることや、口の機能が衰えるオーラルフレイルから始まる。また、健康な状態と要介護状態との中間の時期にあたり、生活習慣を見直し対策をとることで健康な状態を取り戻すことができる。

オーラルフレイルは

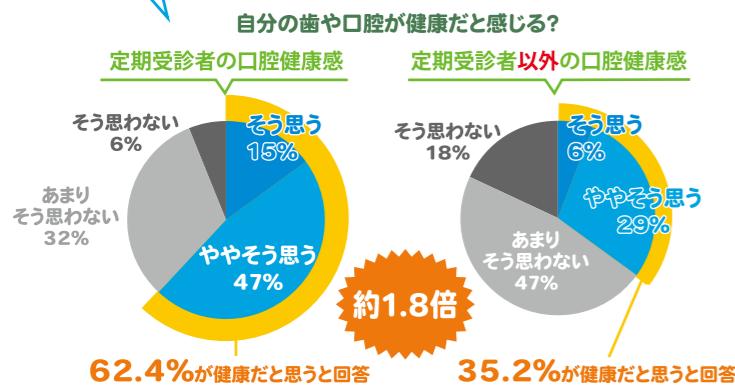
オーラルフレイルは、早期の重要な老化のサイン。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼし、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招く。全体的なフレイル進行の前兆といわれている。

老化のサイン

痛くなくても「かかりつけ歯科医」で 定期的な健診を

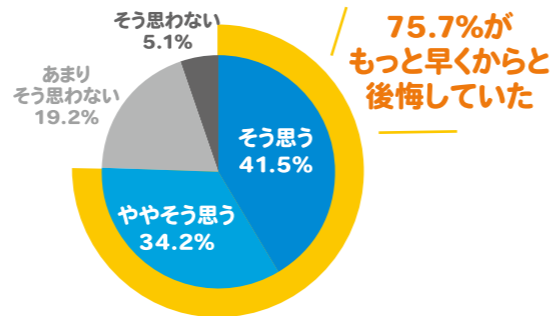
歯と口腔の健康について気軽に相談でき、適切な指導をしてくれる「かかりつけ歯科医」。住んでいる地域にかかりつけ歯科医を持ち定期的なケアが大切だ。毎日のブラッシングはもちろん、健診による継続的な口腔管理で歯はもちろん全身の健康維持にもつなげよう。

定期的を受診している人は、していない人に比べ自分の歯や口腔が健康と感じている割合が**約1.8倍高い!**



人生100年時代
噛める歯を残して健康寿命を延ばそう!

人生を振り返って、もっと早く歯の健診・治療をすればよかったと**4人に3人が後悔。**



※15~79歳の男女10,000人にインターネット調査を実施した「歯科医療に関する一般生活者意識調査」より
公益財団法人 日本歯科医師会

定期健診で予防していきましょう!

オーラルフレイル予防のために...

口のささいな衰えに気をつけ、バランスの取れた食事を意識しよう。何より歯科での早期発見は予防や気づきにつながる。各医院ではアルコール消毒や換気の徹底、密を避けるために予約制限を行うなど感染抑止に取り組みながら診療を行っているので、きちんと歯科を受診して健康的な生活を維持しよう。



マスク生活の意外なメリット

コロナウイルスの感染拡大で長引くマスク生活。マスクによる息苦しさから口呼吸になるなど口腔環境に悪影響を及ぼしている。その反面、マスクをすることから生活習慣の変化が起きて良い影響も。

黙食



ながら食べの減少

マスクをすることで付け外しがおっくうになり、仕事をしながらテレビを見ながらなどの「ながら食べ」を減らすことにつながる。

コロナ禍でのマスク生活、 口腔環境への意外なメリット



自分の口臭の変化に気づく

常にマスクをしているから自身の口臭を感じやすく、口臭の変化(口腔内や胃の病気があるかも)に気づききっかけに。

噛む力(咀嚼機能)をつける

「食事のポイント6」

- 1 ひと口で**30回以上**噛む
- 2 口いっぱい物を**詰め込まない**
- 3 ひと口ごとに**箸を置く**
- 4 食材はやや**大きめに切る**、**やや硬めにゆでる**
- 5 **歯ごたえのある食材**を使う
- 6 **ながら食べ**をしない(テレビやスマホを見ながら食べない)



噛む回数が多いと
消化もよく
なる効果が!

舌の力(舌根部の運動)をつける

「あいうべ体操」

あいうべ体操は①から④の順番に、「あ」「い」「う」「べ」と口をしっかりと開けて声を出す。**大きなくらい口を大きく動かすのがポイント。**
1日30セットを目安にしよう。



手軽にできる オーラルフレイル対策

飲み込む力(嚥下機能)をつける

「ごっくん体操」

体操の前にチェック

喉ぼとけに手を当て、つばをゴクンと飲み込む。喉ぼとけが上がることを確認。※喉ぼとけの位置をチェックする。

- ①喉に手を当てたまま、顎を少し引く。つばを飲み込み喉ぼとけを上げる。



- ②喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。



- ③息をおなかからしっかりと吐き出す。



オーラルフレイルだけじゃない 気をつけておきたい!

進行すると歯を失う歯周病

歯周病は初期を含めると成人の80%以上がかかっているといわれる生活習慣病。歯と歯ぐきの間で繁殖する細菌に感染し、歯の周りに炎症が起こる病気だ。炎症が歯ぐきに限定されているときは**歯肉炎**、さらに進行すると**歯周炎(歯槽膿漏)**と呼ばれ、重症化すると歯を失ってしまい全身に影響が及ぶことも。はじめはほぼ自覚症状がないままに進行するので「かかりつけ歯科医」での定期健診で早期発見、早期治療を心がけよう。

健康な歯



清潔に保たれて、出血のない健康な状態

歯肉炎



プラークが蓄積し、歯肉に炎症が起こる

歯周炎



歯周ポケットができ、歯石がたまり、膿が出る

歯にも「ホームドクター」を!
あなたのまちの頼れる歯医者さん

老化の始まりはオーラルフレイル。
口腔環境は全身の健康にも影響多大!
豊富な経験と実績の上に、
更なる治療知識や技術の習得と錬磨をし続ける
yomiっこお薦め・あなたの町の歯医者さんを紹介!



行き届いた感染対策でクリーンな院内
DNA検査で歯周病・虫歯を予防

一人ひとりに適した治療が信条。万全の滅菌対策で感染予防を行うクリーンな院内では、小児や歯周病、口腔外科、矯正、インプラント、歯科用レーザーまで幅広く最適な治療を受けることができます。ホワイトエッセンスは歯を削らない審美歯科と大人のための予防歯科で、歯と口元の美と健康をサポート。CTとDNA検査の導入で、より安全なインプラント治療も可能だ。

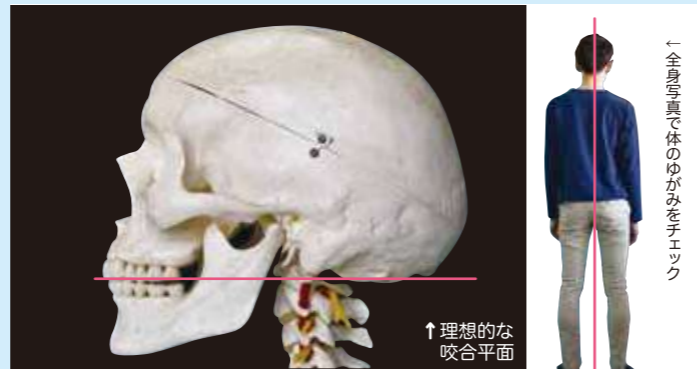


香芝市
くらさか歯科医院
ホワイトエッセンス香芝店

診療科目: 歯科, 小児歯科, 口腔外科, 審美, 矯正

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	△	△
14:00~20:00	●	●	●	●	●	△	△

Tel. 0745-78-8814
香芝市白鳳台1-19-2
ネット予約24時間受付中



顎関節症 頭痛 めまい 肩こり 腰痛
噛み合わせ治療で改善を促す

日々の習慣やクセなどで位置や方向、傾きが微妙に変わる骨格。骨格の変化は骨に張り付く骨格筋の長さや方向、傾きに影響を与え、その影響は全身に及ぶ。その結果、全身のバランスを崩し体に「ゆがみ」が生じ、ひどくなると顎関節症や頭痛、めまい、肩こり、腰痛などの症状を引き起こすことに。同院では頸椎の配列を考慮に入れ、口腔内に装置を挿入。噛み合わせの状態を正して諸症状を改善に導いてくれる。

噛み合わせを正してバランスのとれた身体を作り、いつまでも自分の脚で歩ける生活を送りましょう。



橿原市
杉村歯科医院

診療科目: 歯科, 咬合治療

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	●	●	●	●	●	△	△
14:00~19:00	●	●	●	●	●	△	△

Tel&Fax. 0744-22-2564
橿原市曾我町482
ネット予約24時間受付中



歯と口腔の健康を全身とのバランスで捉え、
患者に寄り添う親身な治療

院長とスタッフのフランクで親身な診療・ケアが人気。虫歯や歯周病などの治療はもちろん、食いしばりや口呼吸の弊害など、口腔環境が及ぼす全身の健康、またその逆についても注意を怠らない。「噛み合わせの不具合が全身の骨格のゆがみによることもあり、より上質な治療のためにも、目下勉強中です」と入院院長。

より質の高い治療のため、頭蓋骨や全身の骨格と噛み合わせに関する講習を受講中。土曜の時短や休診コマね〜!



奈良市
いりべ歯科医院

診療科目: 歯科, 小児歯科, 口腔外科, ホワイトニング

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	△	△
15:00~20:00	●	●	●	●	●	△	△

Tel. 0742-27-6480
奈良市北本市36-7
ネット予約24時間受付中



噛み合わせ治療と予防歯科で守る
歯と体の健康をトータルサポート

受診する人の立場にたち「削らない・抜かない・失わない」を信条に、自身の歯を長く保つ治療を実施。検診では口腔状態はもちろん歯のすり減りを確認し、噛み合わせの微調整で口の中の調和を取る治療を心掛ける。普段の歯磨きでは行き届きにくい部分には専用機材予防歯科(PMTC)もあり。虫歯や歯周病の進行などの口腔トラブルに、トータルな治療が評判だ。

患者様とスタッフの安全を第一に考え、「電子式無塵無菌装置」を導入するなどの滅菌対策を行い、感染予防に努めております。



大和郡山市
松井デンタルクリニック

診療科目: 歯科, 小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	●	●	●	●	●	△	△
14:00~18:30	●	●	●	●	●	△	△

Tel. 0743-55-1500
大和郡山市北郡山町248-3
MDCビル2F
ネット予約24時間受付中



話題のマウスピース矯正で
美しく健康な歯を手に入れよう

歯並びが悪いと虫歯や歯周病のリスクも高くなるので、歯列矯正は予防にも大変重要。予防歯科に力を入れている同院では、最新のマウスピース矯正「インビザライン」を取り扱う。ワイヤーや金具をまったく使わず、透明なマウスピースを装着して歯並びを治す方法で、従来のブラケット矯正に抵抗がある人でも導入しやすい。全ての歯または前歯のみでも可。型取りは不要で月に1回程度の来院でOK。透明だから目立たず、脱着可能なので歯磨きも楽。歯を抜かずに矯正できるのも魅力だ。

専用口腔内スキャナー(iTero)を導入
初回カウンセリング無料キャンペーン中
スキャンしたデータを元に、矯正後の歯並びのシミュレーション画像を、その場で確認できる

当院では「カウンセリング」を重視しています。なんでも困った事や、解らない事があれば相談してください。私自身もマウス矯正を検討しています。



大和郡山市
きたむら歯科クリニック

診療科目: 歯科, 小児歯科, 矯正

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	●	●	●	△	△
15:00~20:00	●	●	●	●	●	△	△

Tel&Fax. 0743-55-7776
大和郡山市小泉町541-2
ネット予約24時間受付中



急な痛みやトラブルもOK
子どもママもお年寄りも安心

診察室までバリアフリーの院内。赤ちゃん連れのママはベビーカーを隣に安心して治療を受けられ、車椅子の人は必要に応じて車椅子から降りることなく診察することも。「また来たいな、と思われる医院を」と患者とのコミュニケーションを大切に、わかりやすい説明と確実な治療を心掛けている。初めてでも急な歯の痛みやトラブルに対応してくれるよ。

経験豊富な歯科衛生士もいます。歯ブラシ選びから、歯磨き指導と、大切な家族の歯を一緒に守っていきましょう。



奈良市
すずき歯科

診療科目: 歯科, 小児歯科, 口腔外科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	●	●	●	△	△
14:30~19:30	●	●	●	●	●	△	△

Tel. 0742-41-3534
奈良市普賢東2-21-1
ひかりビル2F
ネット予約24時間受付中



ハード&ソフト面共にストレスフリー
一人ひとりに合わせた予防歯科

患者に心身のストレスを感じさせないカウンセリングと治療・予防が信条。最新の診察機器に、お子様専用待合室、車椅子OKのトイレも完備。虫歯はもちろん、歯周病、入れ歯、ホワイトニングや歯並びなど、あらゆる悩みを丁寧に問診、患者と共に一つひとつ原因を除去し、最良の治療で改善・再発予防に努める。「痛くなくてももらしてください。あなたのお口の健康維持のために」と吉田院長。

「マスクを味方に」歯の治療、しませんか?
吉田栄介 院長
「askyだより」は、お役立ち情報満載!

奈良市
アスキーデンタルクリニック

診療科目: 歯科, 小児歯科, 口腔外科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	●	●	●	△	△
15:00~20:00	●	●	●	●	●	△	△

Tel. 0742-30-6788
奈良市芝辻町2-10-4喜竹ビル1F
ネット予約24時間受付中



New Face!
シェフスペシャル
セット
2,000円

※カレー3種(日替わり)、パバド、サラダ、グラブジャム、
バスマティライス、スモールナン、アチャール2種(日替わり)

クーポン!
C

インド料理
奈良市 **SINGH** /シン
TEL.0742-20-0033

スパイス香るコク深いインドカレーの人気店。独自ブレンドのカレーと本格インド料理が豊富にそろそろ。健胃・整腸、デトックス、抗菌等の薬膳効果も◎。テイクアウトやシェフのオリジナルレシピ付きカレースパイスで「おうちでSINGH、もGood。」

テイクアウト情報 ★昼4種、夜は26種のカレーにタンドリー料理

MENU ★テイクアウトあり
●ランチセット 700円～
●ディナーセット 1,150円～
●キッズセット(マイルドチキンカレー、ナン、オレンジジュース) 昼夜共480円

奈良市北小路町1-11
11:00～14:30(LO)
17:30～22:00(LO)
※コロナの状況次第で
時短営業(～20:00)あり
困 無休 回 近隣に有料Pあり
困 無休 回 近隣に有料Pあり
YouTube シンさんレシピは
singhnarajpでも



スペシャルディナー 1,680円
カレー2種、タンドリーチキン、ケバブ、
サラダ、ターメリックライス、ナン

食べる漢方「スパイス」

食べる漢方ともいわれ、美容や健康に効果を発揮するスパイス。カレー専門店のカレーは、何十種類ものスパイスやハーブを使ったものが多く、店独自の香りと味を引き出している。スパイスの効用を手っ取り早く取り入れられるのが、みんな大好きなカレー！こんな時期だからこそ、カレーを食べて免疫力を高めておきたい！

カレーに使われるスパイスの主なもの

【クミンシード】… 整腸作用、肝機能強化、
脂肪燃焼、便秘、貧血など



【ターメリック】… 肝機能、鎮痛、抗酸化・抗炎症作用、
認知症予防、二日酔いなど

【コリアンダー】… 健胃作用、食欲増進、抗菌効果、
血液浄化、発汗作用など



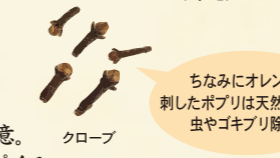
【スターアニス】… 食欲不振、生理痛、更年期、
血行不良、冷え性など

【カルダモン】… 疲労回復、リラックス・集中力の強化、
発汗、口臭予防など



【シナモン】… 抗酸化・抗炎症効果、健胃、
血行改善、血糖値の上昇防止など

【クローブ】… 抗酸化・抗菌作用、鎮痛、鎮静、
健胃・整腸効果、血行促進など



【ガラムマサラ】… ガラム(暑い)とマサラ(混ぜる)の意。
インド料理に欠かせないミックススパイス。
カレーのあの食欲をそそる香りと味はガラムマサラにあり！



注：一度に大量摂取しないこと。持病のある人、
妊娠・授乳中の人には使用を控えて！

いつでもゴキゲン カレー をいただく！

食欲のないときでも、スパイシーな香りが鼻に届くだけで、食べたくなるカレー。漢方薬と重なる部分の多いスパイスが、あなたの五感にササル♪

お得なクーポン付き
P45・47へGo!



「新型コロナウイルス」の影響で、休業・営業時間変更になる場合があります。お出掛けの際は各HPまたは各店舗へ直接お問い合わせください。

カレー・煮売・通販
奈良市 **松林堂** /ショクリンドウ
TEL.0742-22-3327

創業150年の筆墨老舗が発売したこだわりの大人カレー『正倉院咖喱』。正倉院ゆかりのスパイスや大和当帰葉を使い、カレー研究家 AZU CURRY Lab. 内藤あづ紗氏が監修した。スパイスが香り立つ極みのコクに「贅沢〜♪」な満足感が脳天直撃！ 待望のチキンカレーも近日発売♪

★香料・着色料・化学調味料無添加！

奈良市内待原町49
9:00～17:00
困 土・日曜、祝日 回 あり

松林堂本社でも直売

カレー
正倉院咖喱
(ビーフ/大人の中華)
1人前200g 1,188円
(本体1,100円/送料別途)

New Face
チキンカレー(972円)
近日発売!

正倉院ゆかりのスパイスが奏でる
大人のプレミアムカレー(レトルト)

焼きたて窯出しナンと
本場シェフの多彩なスパイスカレー

Aランチ
サラダ、ナン or ライス、スープ、
チキンカレー or 本日のカレー
840円

Indian Restaurant&Bar
奈良市 **Milan** 西の京 /ミラン
TEL.0742-51-5572

独自ブレンドの香り高いスパイスカレーと、本場タンドール窯で焼き上げたもちもちナンが自慢のインド料理店。カレーはマトンやフィッシュと種類豊富で辛さも5段階。リゾートカフェ風の居心地良い空間は、家族や友人と利用しやすい。

★店内完全分煙 ★テイクアウトあり

MENU ●Bランチ 940円 ●Cランチ 1,000円
●ミランコース 1,280円

奈良市石木町475-1
11:00～15:00
17:00～22:00
土日祝11:00～22:00
困 年末年始 回 あり
Milan西の京 検索

クーポン!
C

インド・ネパール料理
生駒市 **Lumbini** 生駒店/ルンビニ
TEL.0743-73-7774

インドで20年修業したシェフが、本場の味を日本人向けにアレンジ。油を一切使わず、ほうれん草と50種のスパイスで仕上げたカレーに、野菜とエビが入った生春巻きが付くランチは、とってもしゃべりて女性1番人気。駐車場完備なのもうれしい。

MENU ●Bランチ 950円
●ルンビニセット 1,190円
●お子様セット(ランチ限定) 550円

生駒市辻町385
11:00～15:00
(月～金は14:30まで)
17:00～22:00
困 月曜夜(祝日は営業) 回 あり

★ランチ・ディナー共テイクアウトあり!

生はるまきセット
カレー2種類(チキンほうれん草&日替わり)、
生はるまき3P(エビ入り)、ナンorライス、
サラダ、デザート、1ドリンク
1,190円

女性人気No1! 生駒ルンビニは
生春巻きがセットのヘルシーランチ

田原本町

2018年4月OPEN
Kagi Bakery 道の駅レスティ唐古・鍵
/カギベーカリー
TEL.0744-33-9170

同店自慢の「黄金の生食パン」極生地地で包みカリッと揚げた「カレードーナツ」。具材の味を生かすスパイスの効いたビーフカレーに、パン生地のふわっ&モチリ食感と、ほんのり感じる甘さがマッチ。チーズ入りや、揚げないカレーパンもおすすめ。

- チーズカレードーナツ 200円
- カレーパン(焼き) 150円

●磯城郡田原本町唐古70-1
道の駅レスティ唐古・鍵内
●9:00~18:00
●無休 回あり
●道の駅レスティ唐古・鍵 検索



カレードーナツ
180円



カーボン

C

黄金の生食パン「極」生地で包む
カリッと揚げたカレードーナツ

木津川市

2020年10月OPEN
Boulangerie Riche
ブランジェリーリッシュ 城山台店
TEL.0774-74-8317

奈良の人気店の3号店。独自の製法で編み出されるカリッサクでもちもちの薄皮生地の中には、ピリッとほどよい辛さのカレーがたっぷり。1日平均8回も揚げ立てが提供される人気商品なので、タイミングが合えば、揚げ立てアツアツに出合えるかも!?

●木津川市城山台10-35-5
●9:00~19:00
●年末年始休 回あり



カレーパン
162円

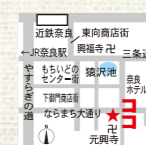


生地のサクサク食感を楽しんで、1日に何度も揚げ立てが出るよ!

奈良市

Artisanal Bread & Sweets 2020年11月OPEN
CONFECTION /コンフェクション
TEL.0742-55-8426

仏産発酵バターや小麦など、パンそれぞれに最適な材料と製造法で焼き上げるパンの人気店。具だくさんの『焼きカレーパン』は、ピリッと花山椒を効かせたスパイシーさが癖になる。ビールやワインなどに合わせて楽しむファンも多いとか。



●奈良市中院町3-1
●10:00~17:00
●水曜 休
●近隣に有料Pあり
●CONFECTION奈良 検索

焼きカレーパン
280円



ピリッと効かせた花山椒が大人味!
お酒にも合う焼きカレーパン

最近OPEN

やみつきスパイシー

カレーパン

外はカリッサク、生地はしっとり、中にはスパイシーな具材たっぷりカレーパン。ガブッとほおばれるお手軽さに♡あなたは揚げ派? それとも焼き派?

とろ〜り半熟卵カレー
250円



とろ〜り半熟たまごに
たっぷり具材がうれしい

木津川市

2020年11月OPEN
焼カレーパン 伸 /しん
TEL.0774-94-6583

北海道産小麦100%の全粒粉入り無添加生地を焼き立てで提供する焼きカレーパン専門店。外はカリッサク、中はモチリパン生地の生地が自慢だ。できるだけ焼き立てを提供できるよう、少量生産で焼く回数を増やしている。中辛3種、甘口3種をお試しあれ♪

- 野菜入りカレーおやき(中辛) 220円
- チーズキーマカレーパン(中辛) 220円
- 甘口焼カレーパン 180円
- チーズ入りカレーおやき(甘口) 220円
- チョコもっちー(カレー入り)(甘口) 230円



●木津川市城山台6-5-3
●11:00~16:00
(売り切れ次第終了)
●月・火・金曜、毎月3日 回あり



伸・焼カレーパン
(中辛) 240円
(自家製パン粉付ドック型)



外はカリッサク、中はモチリ
無添加生地がおいしい焼カレーパン



大和高田市

2018年5月OPEN
石窯パン工房
ベーカリーメイ 大和高田店
TEL.0745-60-8010

同店の惣菜パンで1番人気の看板『カレーパン』。3日間かけて作るトマトベースのカレーは、野菜と肉がゴロっと入る。自家製パン粉で揚げたカリッ&モチリ食感の、歯切れの良いパン生地にマッチ。イーストフード不使用で安全面への配慮もうれしい。



●大和高田市神楽267-7
●7:00~19:00
●第2・4水曜、木曜(不定休あり) 回あり
●ベーカリーメイ 検索

★天理本店でも販売中!



カレーパン
216円



カリッとモチリ食感!
不動の人気No.1カレーパン

スマホ対応

情報誌で確立した情報収集ノウハウと
企画編集力を活かした提案が可能です。



ホームページを制作します!

サイト管理

SEO対策

取材・撮影・コピー制作

ブログ・CMS

ブログ形式でWEBサイトを制作し、スピーディーかつ簡単に最新情報を更新することができます。サイトへのリピー率も上がり、SEO対策にも最適!

制作実績例

(スマホ未対応、移行中のもも含まず)



お客様からの
うれしいお便りを
ご紹介♪

高見山近くにシダレ桜千本の園「高見の郷」を開園して17年。ホームページを作っていたが、時にサポートを受けながら自分で開花情報入力等の管理をしています。一昨春、スマホ対応化しましたが、アクセス数が格段に増えました。見る側も発信側も快適な環境になったということです。

高見の郷 代表 島崎昭章

最初に制作してもらってから随分たち、リニューアルの必要性を感じ、スマホ化と多言語対応も含めてお願いしました。機能と予算の兼ね合い、先々での対応のしやすさなど、こちらの希望を細かく聞きとり、イメージ通りのものを仕上げてもらいました。

納品時は、実際の操作をしながら取り扱い説明があり、新着情報などの更新も当方でやりやすい(テキストや画像のはめ込みなど)システムなのがお気に入りです。室の持ち腐れにならないように、スキルアップして店に活用していきます。

茶亭 ゆうすい 松岡俊宏



まずは
お見積もりいたします!

お気軽にお問い合わせください

その他、さまざまなジャンルのホームページを制作!

お問い合わせ・お申し込み ▶ (株)読売奈良ライフ

Web、誌面・チラシなど印刷物制作、広告掲載など

TEL. 0742-27-7441 FAX. 0742-27-7413 E-mail. info@ynl.co.jp

