

① ザ・ビュッフェスタイル サラ

～伝統とモダンの本格派和洋ビュッフェ～

(烏丸四条下ル・COCON烏丸3 F)

■ランチ■

11:00～17:00
¥1600 (90分間)

■ディナー■

17:30～23:00
¥2600 (120分間)
※フリーアルコール
男性 + ¥1200
女性 + ¥900

▼料理を取りながら調理の様子が見えるオープンキッチン。



和と洋、伝統とモダンの融合をコンセプトとするビュッフェ形式のレストラン。ホテル出身の実力派シェフが自ら考案する70種類以上のメニューには、京野菜や宇治茶など京都の食材も積極的に取り入れています。セルフサービスでお好みのカクテルを作れるフリーアルコール（ディナータイムのみ）も大人気。落ち着いた内装と抑えめの照明は友人や恋人との静かな語らいのひとときを演出してくれるでしょう。

Tel: 075-353-5943
<http://www.buffet.jp/sara/>

② しゃぶしゃぶ 風風亭

～京大生コンパ御用達 4種のタレが自慢の名店～

(木屋町四条上ル・樫木町)

■ディナー■

月～木
17:00～24:00
金・土・祝前日
17:00～翌2:00
¥2079～(120分間)
※フリードリンク
+ ¥1029

▼広々とした店内は、忘年会など年末のコンパに最適だ。



冬と言えば鍋、大人数で楽しむ鍋と言えばしゃぶしゃぶ。「風風亭」のしゃぶしゃぶの魅力は、食べ放題であることだけではなく。注目すべきは、4種類から選べるだし。「昆布だし」「すきじゃぶだし」「チゲ鍋だし」「豆乳だし」の4種類のだしから、好みに合わせて2種類を選ぶことができます。

席数は200席以上あり、年末年始のコンパに最適です。少人数席やカウンター席もあるので多目的に楽しめます。

Tel: 075-252-0113
<http://www.fufutei.com/index.html>

③ CAFÉ Cento Cento 三条店

～スタイリッシュ・イタリアン・ビュッフェ～

(三条木屋町・タイムズビルB1 F)

■ディナー■

18:00～22:00
¥2100円 (コース料金)
(時間制限なし)
(食べ放題メニューはアンティパストのみ)

▼彩り豊かなアンティパストにパン・チーズ・スープが並ぶ。



店内は白を基調としてスタイリッシュに仕上がっており、オープンテラスからは高瀬川の流れを楽しめる当店。

2100円のディナーコースのアンティパスト7種とサラダ・チーズ・パン・スープが食べ放題となっています。

コースには、パスタ・メイン料理・デザート・食後のドリンクがつきます。

洒落た店内、最高のロケーション、質・量とも満足いく料理。大切な人との大切な晩餐に、是非。

Tel: 075-231-0036

④ 自然食バイキング は一べすと

～安心にこだわりたいあなたに～

(四条河原町・阪急百貨店8 F)

■平日ランチ■

11:00～17:00
¥1554 (80分間)

■平日ディナー■

17:00～22:00
¥2079 (90分間)

■土日祝メニュー■

11:00～22:00
¥2079 (90分間)

▼季節感ある和風の自然食メニューが目も楽しませてくれる。



化学調味料や冷凍食品は一切使用せず、各月の旬の野菜・和食を中心とした体に優しいメニューを多数用意。店名にはおいしい自然の恵みをお客さんにたくさん「収穫」してほしいという意味も込められているそうです。

木製の食器や水墨画風の壁紙、季節感のある飾り付けからはナチュラルな和の雰囲気を感じられ、落ち着いて食事を楽しむことができます。

健康志向の方に是非ともおすすめしたい名店です。

Tel: 075-229-6101
<http://www.create-restaurants.co.jp/>

の店 特集

⑤ 美山の子守唄

～品質主義！ 学生向けケーキバイキング～

(北白川別当町)

■ランチ■

12:00～18:30

(90分間)

¥1575

■定休日■

火曜 (土日は食べ放題はなし)

※12月中はクリスマス期間のためケーキバイキングは行っておりません。ご注意ください。新年は、1月15日から再開予定です。

▼自然本来の甘さが特徴のスイーツが揃っている。写真右が「なめらかたまごプリン」。

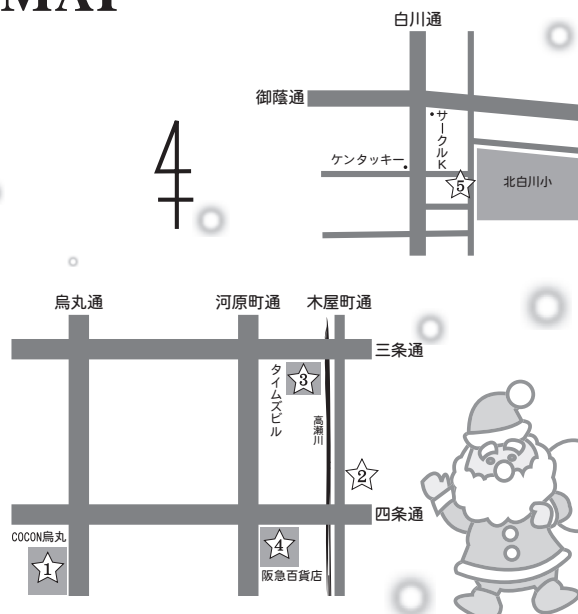


店頭のショーケースに並ぶケーキと特製のソフトクリームが食べ放題という当店。自慢はなんといってもその品質にあります。スイーツに使われる卵は全て美山の自家農園でとれた有精卵。1個あたり100円もする卵が贅沢に用いられています。品質にこだわったスイーツで優雅なひとときを楽しむことが出来ます。おススメメニューは、「なめらかたまごプリン」。天然素材で作られたなめらかな味わいは絶品です。

TEL: 075-706-7873

<http://www.miyamanokomoriuta.jp/>

MAP



はみだし
すてーじ

別に……。
⇒……。

食べ放題を楽しむために

・飲み物を必要以上にとらない

水分はお腹を膨らます大きな要因となります。飲み放題がついている場合にも、食事とのバランスを考えて飲むようにしましょう。

・同じもののばかり食べ続けない

同じもののばかり食べ続けていると、本当はまだ食べられるのに満腹と感じてしまう（感性満腹感）ことになります。バランスのよい食事を心がけましょう。

・ご飯や麺類は控えめにする

ご飯や麺類などの炭水化物には糖質が多く含まれます。この糖質は血糖値を上昇させる作用があり、血糖値の上昇は満腹中枢を刺激します。ご飯や麺類はすぐに満腹感を感じさせてしまうのです。

・食事だけでなく会話も楽しむ

会話を楽しんでいる時には、精神的に昂揚することにより、オレキシンという脳内物質が分泌されます。オレキシンは脳の覚醒レベルを高めて食欲を増進します。

・事前に一食抜かない

胃がからっぽの状態では胃酸が出にくく消化が悪くなります。空腹感のため、最初のうちは強い食欲を感じますが、時間が経つにつれ胃に負担がかかり、食欲が減退することになるので逆効果です。

年末年始は楽しいイベントが重なる季節。ですが、食べ放題だからといって、暴飲暴食は控えましょう。

今回紹介した店舗の中で、「⑤美山の子守唄」はクリスマス期間のため、12月中はバイキングを行っておりません。ご注意ください。
(孟徳・taken)

(法・4 守銭奴)
(「□」；) !! ; 編)