

アフルエント

# AFFLUENT

<https://afflu.jp>

毎日に発見を、人生に豊かさを

2022 Sep.  
[NAGOYA]

9

## 年齢に抗う



**NAGOYA GOURMET BATON**

—名古屋グルメバトン—

味処 もちづき

**PRESENT**

アフルエントから読者の皆様へ



鮭のごま風味焼き



糖質  
5.5g

チョコレートドーナツ(3個)



糖質  
20.8g

累計販売1,000万食!

初回特別価格でご提供

# 一流シェフが調理・開発 健康的な食生活を 自宅で手軽に

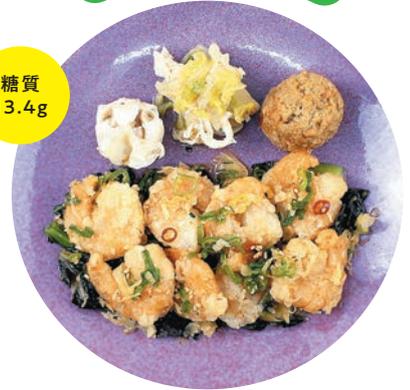
安全な食材を使用して作られるメニューは、  
自社のシェフと管理栄養士が調理し開発。  
全てのメニューが  
糖質30g・塩分2.5g以下で、  
美味しいのに簡単に健康管理ができます。

きのこチーズのトマトハンバーグ



糖質  
15.4g

四川風エビのピリ辛



糖質  
13.4g

SERVICE ①

プランの中から  
お好みの頻度・食数で

お好きな配送間隔、食数を選んで定期購入。購入の一時停止・ご解約はサイト上からいつでも可能。お客さまのご都合にあわせた糖質に配慮した食生活が叶います。

※一時停止・ご解約は地域に応じ4日～5日前の期間制限があります。詳細は右記URLでご確認ください。 <https://affluent.nosh.jp/tradelaw>

SERVICE ②

全て糖質30g・  
塩分2.5g以下のお食事

糖質30g・塩分2.5g以下で健康に配慮したすべてのお弁当を、自社工場で製造後、すぐに冷凍をしています。食べる時に解凍するだけで、新鮮なまま美味しくお召し上がりいただけます。

SERVICE ③

毎週お好きな  
メニューを選べる

60品以上の中から、お好きなメニューをお選びいただけます。糖質に配慮したメニューを毎週選べる、いま話題の宅配食サービス・nosh(ナッシュ)! 新メニューも定期的に追加しているので、飽きずに長く続けられます。

nosh ナッシュ



<https://affluent.nosh.jp/>  
tel: 050-3101-6850 [10:00~19:00(年末年始を除く)]

初回限定  
特別割引実施中!

全プラン2,000円OFF

糖質に配慮した  
食事で健康的に

Special 1

07 年齢に抗う

Regular

04 PREMIUM GALLERY

Present

05 読者プレゼント

Gourmet

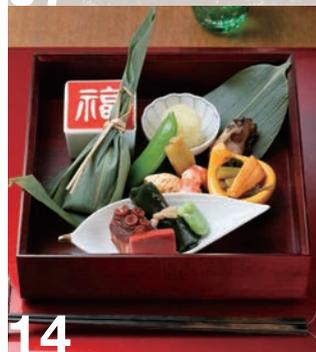
14 NAGOYA GOURMET BATON  
味処 もちづき



05



07



14

2022年9月発行

Publisher 後藤一俊 Editor 町田雄治  
Producer 羽田野勝徳 重綱 渉  
Chief Editor 宮西貴久 Designer 内藤春香  
松本健司  
Cover Photo Galina-Photo / Shutterstock.com

編集・発行 / 株式会社中広  
名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー24階  
編集協力 / 株式会社affluent

広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ  
052-571-2139 (平日10:00~18:00)

配布に関するお問合せ  
☎ 0120-124-034 (平日10:00~18:00)

配布に関するご連絡・お問い合わせ・送付停止については、  
右記QRからもご連絡いただけます。



※広告内に記載されている価格表示は「税抜」、「税別」または「広告内の価格は  
全て税抜価格です」等の表示がない場合は全て税込価格となります。

※掲載情報は8月19日時点のものです。ご利用の際には事前に最新の情報を  
ご確認ください。

本誌掲載記事の無断転載を固く禁じます。

株式会社中広における個人情報の取り扱いについて

◎お預かりした個人情報は株式会社中広で管理し、アフレント会員登録、  
プレゼントの発送およびアンケート集計を目的として利用いたします。◎お預  
かりした個人情報は、ご本人様の同意なく第三者に提供することはありません。  
ただし、法令などにより個人情報の提供を求められた場合を除きます。  
◎プレゼントの発送を外部に委託する場合があります。◎個人情報をお預け  
頂くことはご本人様の任意ですが、必要事項に不足があると、あらかじめ  
明示した利用目的に対応するご本人様のご要望にお応え出来ない場合があり  
ます。◎当社が保有する応募者ご本人様の個人データについて、利用目的の  
通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への  
提供の停止、第三者への提供記録の開示のお申し出には適切に対応いたしま  
す。ただし必要に応じて、追加書類の提出を伴う厳正な本人確認への協力  
をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。◎当社が保有する個人  
情報の漏洩が発生した場合には、個人情報保護委員会に報告し、漏洩した  
情報のご本人様に通知を行います。◎当社の個人情報に関する苦情・相談そ  
の他お問合せは、下記の窓口までご連絡ください。

◎個人情報保護管理者 / 株式会社中広 名古屋支社 個人情報保護管理室 室長

◎個人情報に関する苦情・問合せ窓口 / 株式会社中広  
お問合せ 052-571-2139 (平日10:00~18:00)

公式サイト  
AFFLUENT WEB  
https://afflu.jp/



公式Facebook  
@affluenteditor



公式Instagram  
@affluent.premium



公式Twitter  
@affluent\_web



遺言

それは、相続を争族に  
しないための優しさです。

- 特定の子どもの家業を継がせたい
- 法定相続人が多い、すべて把握できていない
- 法定相続人以外にも財産を渡したい人がいる
- 離婚・再婚している、婚外子がいる



Webサイト

ひとつでも該当することがあれば、破棄や偽造の心配がなく法的効力も確かな公正証書遺言書のご準備を。

無料事前相談  
受付中

WEBサイトからまたはお電話で  
ご連絡ください。



東名経営税理士法人  
東名行政書士法人

[名古屋税理士会所属 / 愛知県行政書士会所属]

☎ 0120-575-112

月～金 9:30～17:00 https://tomei-k.com

※無料相談は税理士・行政書士の業務の範囲で対応し、それを越える  
場合は提携士業(弁護士・司法書士等)へおつなぎします。

## 印象を上げるフェイシャルエステ



近年、身だしなみとしても男性の美容への関心が高まっています。完全予約制でリラックスできるプライベート空間。自分へのケアを怠らない大人のためのサロンは女性も利用可能、ご夫婦でいかがですか。

### RoseJasmine

☎052-898-2030 ④名古屋市昭和区  
阿由知通4-7グローバル御器所5C  
(姉妹店)MojaMoja/090-6076-0303



### 話題の肌ケアで印象UP

古くなった角質を取り除き水素水の力で顔全体の毛穴の汚れと頭皮ケア付きの「毛穴ハイドロピーリング」

## 骨董・不用品など、次へ生かす売却に



地元名古屋出身、地域に根付く鑑定士が家の整理・仕分けから出張買取。自宅や実家などで先代から家に眠る骨董、収集品など価値の分からないものなど一式任せられるので安心です。

### ベストフレンド名古屋荒畑店

☎0120-02-0781 ④11:00~18:00  
④名古屋市昭和区御器所3-10-3  
④地下鉄「荒畑駅」より徒歩4分 ④木



### まずは気軽にご相談を

骨董、アクセサリ、楽器、時計、カメラやおもちゃまで。取り扱ひ品目が豊富なので、まずは相談してみてください。

名古屋荒畑店ベストフレンド

## AFFLUENT

# PREMIUM GALLERY

人生を楽しむ大人のための  
毎日を豊かにする情報をお届け

## ライカなど各種カメラの専門店



豊富な品揃えで人気、西区那古野のカメラ専門店。楽天・YAHOO!・本店サイトで販売中。ネットショップで購入した場合でも、カメラに関して不安なことは店頭で相談が出来るため、安心して購入することが出来ます。

### カメラのミツバ

☎052-551-0536 ④9:00~19:00  
④名古屋市中区那古野2-7-19  
④日・祝・お盆・年末年始 ④https://camera3ba.jp



### 1963年創業のカメラ専門店

思い出を残すカメラは大切な道具。使う人の気持ちを考えながら丁寧に商品を取り扱っています。

カメラのミツバ

## 千種区で創業57年、親しみやすい町の八百屋 野菜・果物の本当の味を届けます



新鮮組では農家の愛情で育てられた安心野菜、果物を食卓に届けています。大将が毎日産地に出向き、目利き仕入れし販売。走り・盛り・名残の「旬」なものを取り入れ、他ではなかなか見かけないこだわり食材も揃っているのです。毎日の食事が楽しくなります。「食」は「人」に「良い」もの。食から始める健康生活！

### 秋の味覚か勢ぞろい!

新物のりんご、大人気の皮ごとぶどう「シャインマスカット」「ナガノパープル」、かぼちゃに松茸等、「秋の美味しい」がいっぱい。お彼岸や贈答に旬の果物、高級フルーツ、有機栽培フルーツなど詰め合わせはいかがですか。全国発送も受け付けています。



### 旬鮮果 新鮮組

☎052-723-1831 ④11:00~18:30 ④名古屋市千種区振甫町2-51-4  
④市バス「振甫町」すぐ ④木・日・祝



千種 新鮮組

## “魅せたくなる”豪華なティッシュケース「瀬戸焼」



瀬戸の匠が作り上げた陶器と、国産のプリザーブドフラワーが織りなす、「本物」だけでできた逸品。上品な美しさと実用性を兼ね備えた、インテリアとしても活用できるフローラルティッシュケース。

### ITtrust

☎0561-69-2337 ④9:00~18:00  
④名古屋市中区栄3-7-4



### クラウドファンディング開始

TACHIBANAは9月より「マクアケ」にてクラウドファンディング開始！詳細はQRコードにて

タチバナ

## 極上の敦賀真鯛をしゃぶしゃぶで



冬の日本海という厳しい環境下で養殖されたブランド・敦賀真鯛。カニ殻等の栄養価の高い飼料で育ち、身が引締まり脂の乗りも良いと評判。そんな敦賀真鯛を手軽においしく食べられるしゃぶしゃぶセットです。

### あけぼの旅館

☎0770-26-1316 ④予約に応じて時間は相談 ④福井県敦賀市手29-7 ④JR敦賀駅前より車で約25分/敦賀ICより車で約30分



### 敦賀真鯛しゃぶしゃぶセット

【内容量】鯛身 約400g、アラ 約700g、薬味付。ふるさと納税にも対応しています。

あけぼの旅館 敦賀

**ザ・ホテル青龍 京都清水  
スーパーキング ペア宿泊券  
(1泊朝食付き)**

昭和8年築の元小学校の校舎を活用し、誕生した「ザ・ホテル青龍 京都清水」。小学校時代の特徴的な意匠を大切に保存継承しながらデザインされ、当時の面影を残す唯一無二の空間が広がる。清水寺まで徒歩8分の高台に位置し、東山の山並みや京都市街など、部屋ごとに異なる眺望も魅力。ルーフトップバーやゲストラウンジからは法観寺「八坂の塔」を間近に望むことができ、京都らしい風景が楽しめる。観光に便利な立地で、京都のまちを存分に満喫できるはずだ。

宿泊券利用期限：2023年4月28日（金）迄 ※除外日あり

☎075-532-1111

📍京都府京都市東山区清水2-204-2

🚗「京都駅」より車で約15分（駐車場なし）

🌐 <https://www.princehotels.co.jp/seiryu-kiyomizu/>



1組  
2名様



1.校舎の面影が残るクラシカルな部屋にキングサイズのベッドを備える「スーパーキング」。2.建築当時のデザインを踏襲した外観。3.医師監修による朝食は、メインが選べるアメリカン・ブレイクファストまたは和朝食から選ぶことができる。

# Present

AFFLUENT 2022 SEPTEMBER

読者の皆様に感謝の気持ちを込めて  
編集部がセレクトした“とっておき”をプレゼント。

## Cuzen Matcha 抹茶マシンお試しセット

100%オーガニックの国産茶葉を使用した専用の抹茶リーフを入れ、水をセットしたあと、濃さを選びスタートボタンを押すだけで挽きたてが味わえる抹茶マシン。牛乳を入れて抹茶ラテ、炭酸と割ってスパークリングにするなど、お好みのレシピで手軽に抹茶が楽しめる。「Cuzen Matcha」1台に、専用抹茶リーフ3種とオリジナルレシピブックが付属する「お試しセット」はなくなり次第終了。気になる方はお早めに。

価格：29,000円（税込）

World Matcha株式会社

🌐 <https://jp.cuzenmatcha.com/>

2名様

## ホットマン 「ネオ バスタオル」2枚セット

明治元年、東京・青梅で絹織物製造から始まったホットマンは、絹織物特有の細い糸を密度濃く織りあげる高度な技術と秩父山系の伏流水を豊富に使った染色技術を活かし、上質なタオルを作り続けるタオルブランド。ニュートラルカラーが日常に馴染む「ネオ バスタオル」は、希少な最高品質のアメリカ産超長繊維綿を使用。程よい柔らかさと適度なボリュームで、心地よく身体を包んでくれる。

価格：1枚7,700円（税込） サイズ：（約）65×135cm ※カラーは選べません。

ホットマン株式会社

☎0120-29-6900（平日10:00～17:00）

🌐 <https://hotman.co.jp/>



3名様

2



2名様

## WICUE スライド式 調光サングラス（ブラック）

テンプルサイドのタッチセンサーをスワイプすることで、5段階にレンズ濃度が変わる世界初の「スライド式調光サングラス」。レンズの濃度を手動で瞬時に調光できるため、明るさに合わせてサングラスを掛け外す煩わしさから解放してくれる優れものだ。レンズは99% UVカットで目に優しく、重さはわずか28.8gの軽量モデルで掛け心地も抜群。さらに、水辺や雨でも安心なIPX4の防水機能を採用しており、様々なシーンで活躍してくれる。

価格：22,000円（税込）

株式会社ウィキューダイレクト

🌐 <https://www.wicue.jp/cp/lp/202207/>



下記URLまたは左記QRからご応募ください。

<https://afflu.jp/present-nagoya/>

※締め切りは2022年10月2日（日）

※プレゼント応募は（株）affluentにて承ります。

クルマから電気を取り出す時代  
遊びも、仕事も、クルマとともに



電気自動車は、蓄電池としても使えるのをご存知ですか？  
アウトドアから災害時まで、「暮らし」を豊かにする一台

# 電気自動車 だからできること。

vol.01  
新たな可能性を  
一緒に試して  
みませんか？

「電気自動車よかった」  
その瞬間はいろいろな場面で訪れます。  
たとえばアウトドア。電気自動車から電気を取り出し、  
冷暖房や炊飯器、プロジェクターまで備えた快適な時間に。  
災害時には電気がある生活を支え、  
パソコンなどの電子機器を動かして大切な仕事を止めません。  
移動手段にとどまらない電気自動車の可能性を体験してください。

NISSAN EV Line Up



ARIYA

LEAF

SAKURA



台風による広域停電で日産リーフ75台が  
のべ37軒の給電に活躍。また災害時に避  
難所の共用スペースの照明や携帯電話の  
充電、高齢者施設での災害時照明や洗濯  
機、扇風機への給電に活用されました  
(2019年台風・千葉県)。停電時に普段は  
患者送迎用に使用しているリーフを非常用  
電源として利用し、医療用パソコンを動か  
して診療を続けたというクリニックもあり  
ました(2018年台風・神奈川県)

## Point

電気自動車ができること  
それは暮らしも  
仕事も趣味も  
快適時間を届けること



災害時にも  
仕事を止めない



停電でも  
暮らしを守る



多形で快適な  
アウトドア



# 年齢に抗う

FOR A HEALTHY SECOND LIFE

男性8.79年、女性12.19年。この数字は、「平均寿命」と日常生活を制限なく過ごせる期間を指す「健康寿命」との差だ。つまり、人は平均してこの年数分、何かしら健康上の問題を抱えて余生を過ごしているのだ。そして、健康上の問題を起こす多くの原因が老化だと言われている。人は歳を重ねていくことを止めることは出来ない。しかし、加齢とともに身体に起こる老化現象を管理することは可能だ。例えば、食事や、適度な運動を行うなどの健康管理によって、科学的に老化のスピードを遅らせることが出来るのだ。人生の理想は、「健康寿命」を伸ばし、最後のときまで健康で過ごすことだろう。その為にも、今から出来る年齢に抗う術を身に付けておこう。

Illustration\_MASARU OHTSUKA.  
Edit&Word\_POW-DER





40代からの  
老化対策  
PART 1

# 人はなぜ老いるのか？ その定義・メカニズムを知る

癌や脳血管障害などの疾患は、長期の入院や治療・リハビリを要する。また、膝や股関節などの運動器の疾患や、緑内障や強度近視といった眼の疾患は日常生活に大きく支障をきたしてしまう。そうした加齢とともに起こるトラブルについて、抗加齢医学専門医の日比野佐和子先生に話を伺った。



医師・医学博士 日比野佐和子先生

日本抗加齢医学専門医、医学博士。医療法人社団康祥会Y'sサイエンスクリニック統括院長、大阪大学大学院医学系研究科臨床遺伝子治療学特任准教授。内科医、皮膚科医、眼科医であり、また様々な医療機関・研究所の理事を歴任。抗加齢分野においての第一人者的な立場として、基礎研究から最新の再生医療の臨床に至るまで幅広く国際的に活躍するとともに、テレビや雑誌等メディアでも注目を集める。

## 【老化を促進させる様々な要因】



※「Y'sサイエンスクリニック広尾」の資料から抜粋。

白髪や顔のシミ、視力の低下など、身体の表面的な変化で捉えられがちな老化だが、上記のグラフにあるように、細胞レベルで見ると身体の中では色々なことが起きている。「難しい言葉も多いので上の図を見てもよくわからないかもしれませんが、例えば、『テロメアの短縮』について説明すると、テロメアというのは染色体の両端にある部分で、DNAのショックアブソーバーのような役割をしています。これが短縮すると遺伝情報が正しく伝えられなくなりゲノム（遺伝子全体）も不安定になります。また、DNAの配列（情報）を上書きすることもできなくなってしまうため老化が進む結果になります。こうした細胞レベルの様々な要因によって、老化は増長するのです」と、日比野先生は説明する。

細胞の元気がなくなると老化が進んでしまう!?

とかく「老化」というと、白髪や皮膚のシワ、肌のかさつきなどの身体の表面的な劣化や、筋力の低下、視力の低下といった能力の衰えをイメージしがちだ。また、腰痛や骨粗しょう症などの疾患も挙げることが出来る。では、そもそも老化はなぜ起こるのだろうか？

「人の身体は37兆個ほどの細胞で出来ていると言われています。その細胞を作り出ししたり、傷を修復したりする『幹細胞』

の数が年齢を重ねるごとに減少します。すると、皮膚や内臓はもちろん、骨や関節、神経器官さえも劣化していきます。それが老化です。つまり、幹細胞が元気であれば、身体の劣化を軽減することが出来るのです」と、日比野先生は説明する。

ところが、刺激物の摂取や運動不足、心理的なストレスといった、現代人にありがちな様々な要因が、幹細胞に悪影響を及ぼしてしまいうらい。

「それどころか、ストレスを解消しようとしてスポーツをした場合、過度な運動が幹細胞を損

なうこともあり。若い人は細胞も身体も回復力がありますが、年齢が上がるにつれ回復力が下がるからです。なので、やり過ぎないことも重要になります」と注意を喚起する。

幹細胞の減少・劣化、すなわち老化は脳梗塞やアルツハイマー病、心筋梗塞、動脈硬化などの深刻な疾患を引き起こす。「筋力の低下や骨粗しょう症によって、重度の骨折を引き起こすこともあります。そうならな

いたためにも、幹細胞を活性化させ、健康な身体を維持することが大切なのです。自身の細胞を

利用した再生治療などもありますが、日頃の心がけ次第です。ふんと老化を軽減することは出来ます。例えば食生活を改善したり、適度な運動をしたり、それに十分な睡眠を取ることも大切です」とアドバイスする。

生活習慣を改善するにあたり大事なことは、決して「〜してはいけない」と自分を戒めないこと。そういうネガティブな思考がストレスを生み、そのストレスが老化を進行させてしまうからだ。あくまでも楽しく、ポジティブなスタンスで老化に抗っていたいただきたい。

# 老化が要因で発症する主な疾患

## 脳

神経細胞の減少によって脳の萎縮は30歳代くらいから始まり、65歳くらいになると萎縮のせいで脳のシワが深く大きくなる。萎縮が進むと認知機能の低下（記憶力の低下）や見当識の障害、鬱の症状が現れる。

### 【疾患】

- 脳梗塞
- 脳挫傷
- アルツハイマー病
- ALS (筋萎縮性側索硬化症)

## 肺

老化によって肺の弾性収縮力は低下。肺胞を囲んでいる毛細血管の数が減ること、胸郭と横隔膜が硬くなることもあって、酸素を取り込む量が減ってしまう。

### 【疾患】

- 肺気腫
- 肺炎
- 慢性閉塞性肺疾患

## 皮膚

加齢に伴い皮膚の表面を構成する表皮細部の萎縮によるバリア機能の低下と、真皮にある繊維芽細胞の増殖能が低下することによるコラーゲンやエラスチンなどの減少によって、シワやたるみが形成される。

### 【疾患】

- アトピー性皮膚炎
- 老人性乾皮症
- 皮脂欠乏性湿疹

## 心臓

加齢とともに心臓血管系は肥大や拡張といった変化が起こる。また、血圧は高くなり、収縮期血圧（上の血圧）が特に上昇する。特に肥満、糖尿病の人は、心臓系の疾患を引き起こしやすいので注意したい。

### 【疾患】

- 心筋梗塞
- 動脈硬化
- 狭心症

## 内臓

胃～小腸～大腸は加齢によって粘膜が萎縮し、活動も鈍ってくる。また、肝臓は組織の一部が線維化してしまう。内臓は飲食や様々な外部からのストレスによってダメージを受けやすく、それでいて変化を自覚しにくいのが難点だ。

### 【疾患】

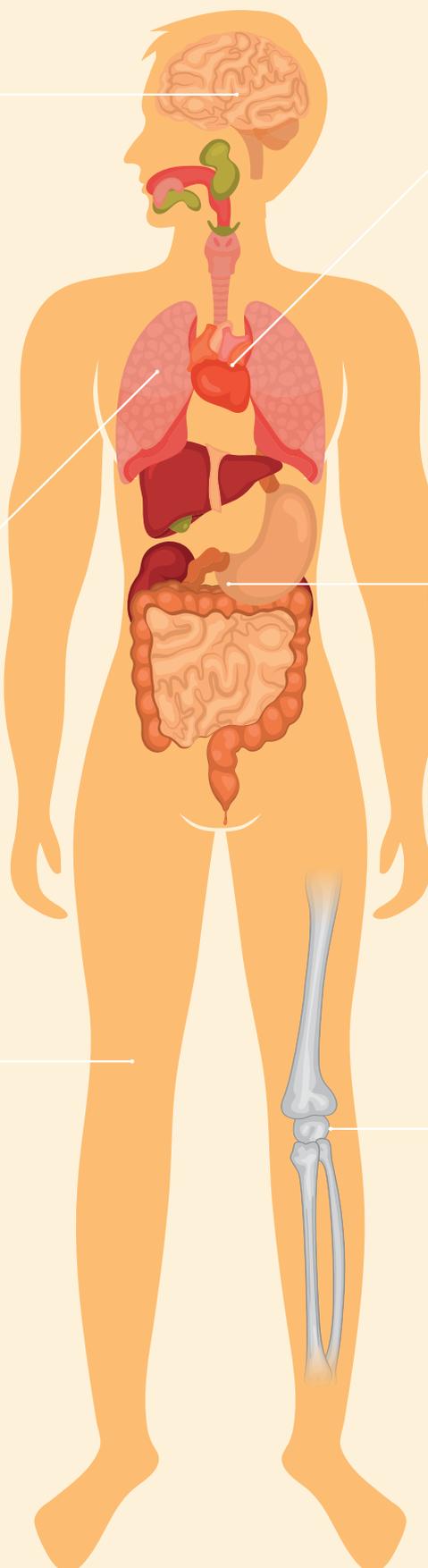
- 腎臓病
- CKD (慢性腎臓病)
- 肝臓病
- 糖尿病

## 骨・関節

骨量の減少によって、骨の老化は起こる。加齢とともに骨密度は低下していくが、実はピークは20歳前後。それ以降骨は弱くなっていくので、簡単な外傷による骨折などには早くから注意が必要だ。

### 【疾患】

- 交通外傷 (重度骨折)
- 骨粗しょう症
- 関節炎



私がアドバイスします!



日比野佐和子 先生

40代からの  
老化対策

PART 2

# 「年齢に抗う」ための 日常生活のススメ

人はトカゲやイモリのように、身体の一部を簡単に再生することはできない。  
また、ロブスターのように脱皮して、皮膚を新品にすることも不可能。  
では、どうすればいいのか？ バランスの良い食生活を心がけ、適度な運動を取り入れ、  
できるだけ身体にストレスを与えないようにすれば、老化の進行を軽減することができる。

## 魚を食べよう!

活性酸素の細胞攻撃を緩和する食材として、青魚が挙げられる。青魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が身体の中の炎症を抑えるとともに、細胞の活性化を促進するからだ。この2つの栄養素は、脳梗塞や心筋梗塞といった動脈硬化が原因の疾患のリスクを軽減する効果もある。サバやサンマ、イワシなどを積極的に食べるようにしたい。青魚が苦手な人は、サケやウナギでもOKだ。

### ● 焼き魚(可食部100g)に含まれるDHA・EPAの量



## ADVICE 1

# 食事

## ナッツ類を食べよう!

幹細胞に悪影響を及ぼす活性酸素に対して、強い抗酸化能力を持つ食品にナッツ類がある。アーモンドやクルミ、マカデミアナッツなどにはビタミンBやビタミンEをはじめ、タンパク質や脂肪、天然の植物性オメガ3不飽和脂肪酸、さらにマグネシウムなどの栄養素が含まれている。これらは幹細胞などの細胞膜を保護する働きがあるだけでなく、心臓疾患などのリスクを低減させる効果も期待できる。

ナッツは1日20～30g食べたい。また、抗酸化作用が強いポリフェノールを効果的に摂取するためにも、1日に赤ワインを1～2杯飲むか、ダークチョコレートを1枚(60g)食べるという。



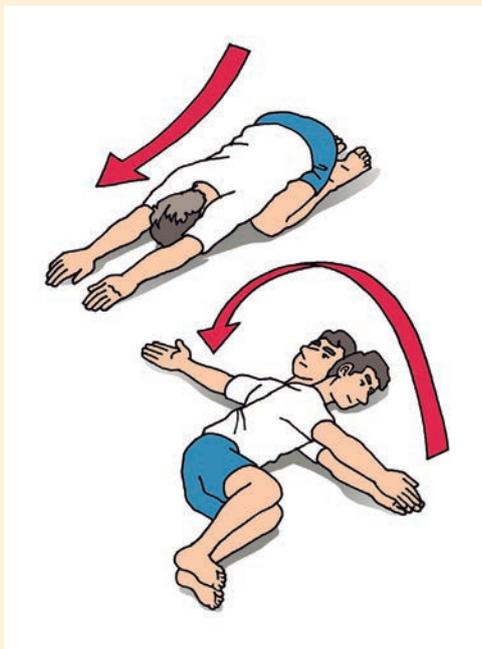
## 味噌を食べよう!

発酵食品である味噌は、腸内環境を整える効果が抜群だ。「ここ最近、腸は“第2の脳”と呼ばれるほど重要な臓器とされています。腸のケアは重要です」と日比野先生が推奨するように、味噌や納豆などの発酵食品を積極的に食べよう。大豆はたんぱく質やイソフラボン、ビタミンE、リノール酸といった魅力的な栄養素がたっぷり含まれているので、血圧や血糖値の上昇を抑えてくれるのも魅力だ。

和食に欠かせない味噌汁は、美味しく味噌を摂取することができる一品。それに納豆を加えれば、老化対策に効果的なメニューになる。ただし、塩分の摂り過ぎに注意。

## ADVICE 2

# 運動



### 就寝前のストレッチ

「激しい筋肉トレーニングは酸化ストレスをためてしまい、細胞にダメージを与えることもあります」と注意を喚起する日比野先生。そこで先生が薦めるのは、就寝前に行う簡単なストレッチだ。ストレッチのおかげで自律神経の副交感神経が優位になるため、リラックス効果が増すからだ。毎日5分ほど行うといいだろう。

ストレッチ1 / 正座の姿勢から上体を前に倒す。両腕を伸ばして両脇と背筋が伸びるのを意識する。ストレッチ2 / 横向きに寝て膝を曲げる。上側の腕を、背中の方へ伸ばす。

### 1日15分のウォーキング

有酸素運動は老化対策にはとても効果的。「だからと言って、心肺能力を上げるような強度なランニングは、かえって活性酸素の大量発生による酸化ストレスを引き起こすこともあります。また、転倒による骨折や脳震盪なども心配です」と語る日比野先生。そこで薦めるのがウォーキング。それも普段より歩幅を広く取った「早歩き」だ。早朝、朝日を浴びながら、15分ほど家の周りや公園などを散歩するといいたいだろう。

### 週イチ・90分のスポーツ

毎日の定期的な運動ができない人は、週1回だけスポーツに励むといいたいだろう。「『必ず〜しなければダメ』という脅迫観念=ネガティブシンキングは、細胞にストレスを与えてしまいます。なので、自分が楽しいと感じるスポーツを週末に90分ほど行うといいでしょう」とアドバイスする日比野先生。あくまでも「楽しい」と思う気持ちが大切なのだ。

ゴルフが好きな人は、練習場で90分ほど打ち込むといい。サイクリングが好きな人は、公園や河川敷をのんびりと走るのもOK。



平地だけでなく、緩やかなスロープや階段をウォーキングのコースに加えるのもOK。ほどよい負荷が、筋肉と骨の強化に役立つからだ。

## ADVICE 3

# 精神

深呼吸の回数や時間は限定しない。自分が心地良いと感じることが大切だ。



### 質の高い睡眠

「良質な睡眠は自律神経を整え、細胞の修復・再生を促します。1日7～8時間の睡眠が理想です」と明言する日比野先生。なかなか7～8時間も取れない忙しい人には、「なるべく“質の高い”睡眠を取るようしてください」とも。そのためには14時以降のカフェイン摂取の禁止と、寝る直前のPC・スマホ操作の禁止が必須。どちらも神経を昂ぶらせるので、ぐっすり眠れなくなるからだ。

PCやスマホが発するブルーライトは、コーヒーのカフェインと同様、神経を昂ぶらせてしまうので、就寝前の操作は厳禁だ。



### 深呼吸でリラックス

古代インドが発祥のヨガや、最近欧米で人気のマインドフルネスは、どちらも瞑想を行う方法。「この瞑想には、細胞レベルで身体を活性化するパワーがあるのです」と日比野先生は明言する。瞑想はいたって簡単！椅子に座って楽な姿勢をとり、目を閉じていつもよりゆっくりと長く深呼吸をすればOK。心身ともにリラックスすることが大事だ。



# 駒澤大学陸上部 × ボディメンテ ゼリー

貧血予防になる鉄分の重要性など、陸上をする上で必要な知識をそれぞれが蓄えている。

食事にはかなり気を使っているという田澤は「寮の食事は朝と夜は出るけど、昼は自分の管理下になる。昼でいかにしっかりとした栄養を取れるかは考えている」といい、近所のコンビニではなく、栄養面に配慮された品揃えが多いという弁当屋まで足を伸ばす。

疲労回復効果があるチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を補食としてプラス。「ドリンクは鉄分を含んでいるものを意識している」という。一方の鈴木は高校時代まで疲労骨折が多いことが悩みだった。寮の食事で小魚入りのふりかけを意識して使うなど、カルシウム摂取を心掛けている。

大八木監督にとっては、これまで選手のコンディション管理で頭を悩ませることがあった。

大会直前に冬に流行する感染症でレギュラークラスが体調を崩すことがあり、対策の必要性を痛感していた。ただでさえ体脂肪が少なく、ハードなトレーニングをこなす長距離選手。競技力を伸ばしながら、繊細な自己管理が求められる。

「フィジカルはもちろんだし、メンタルから来る負担は

大きい。今の子どもたちはそういうところにくすぐ敏感。練習はやれていても、ストレスから内臓疲労が来て、食欲が湧かずに体調を崩すところがある。そこをなんとかしたいと思っていた」

大目標にしていた大会に向け、取り入れたのがボディメンテだった。大八木監督は「ボディメンテを取り入れた年は手応えを感じ、これはいいなと思っただけ使った」と明かす。

摂取するタイミングは個人に任せられているが、朝練習の後に飲むのは田澤。「コンディショニングのプラスになるなら飲んでおきたい」と言い、



朝練習もしくは午後練習の後に飲んでいる鈴木は「味も飲みやすいし、気に入っている」と笑う。

ただ速さを求めることだけではなく、こうした意識の高さが、もう一つの駒大の強さの秘訣でもある。

**王者として迎えた新シーズン、田澤「守りではなく攻める走り」**

大八木監督はこうも話す。

「練習が終わったら、エース格の選手たちは練習場所にまでボディメンテを持参して自主的に飲んでいきます。意識の高い選手とそうじゃない選手の差はそういうところに現れているし、体調と栄養をきちんと考えている選手は、コンディショニングがしっかりコントロールできています」

そして、迎えた新シーズン。エースとして主将としてチームを牽引する田澤は「追われる立場になるけど、守りに入るのではなく攻めた走りをする」と静かな口ぶりに熱い決意を込める。復活を遂げた駒大。11月の全日本大学駅伝で優勝し、通算24個目のタイトルを獲得した。

しかし、それはまだ、再び築こうとしている常勝軍団への第一歩に過ぎない。

△この記事は、2021年11月9日、THE ANSWERに掲載された内容です。▽

体を酷使用するアスリートの体調管理に **飲んでカラダをバリアする**※。



**ボディメンテ ゼリー**

**1** **乳酸菌 B240**  
カラダを守る乳酸菌が日常的なリスクへの備えや、体調を維持したい方をサポート

**2** **カラダのリカバリーをサポートするタンパク質**  
BCAA+アルギニン 2500mg とホエイタンパク 7.5g がすばやく同時に補給できる

**3** **飲みやすく携帯に便利な設計**  
1袋 100g で 90kcal のすばやく飲み切れるサイズで常温保存可能

ご購入はこちらから



※「バリアする」とは、コンディショニングに欠かせない成分が、いつもと変わらない体調と自分らしさを守ることです。

THE CHEF  
OF THIS TIME

THE BATON FROM...

上井 克輔さん



PROFILE

望月 孝浩さん

名古屋市出身。祖母の代からこの地で割烹を営み、削りたてのかつおで取っただしや高級食材が夕食になる恵まれた環境で育った。大学卒業後、岐阜の「たか田八祥」をはじめとする料亭で11年間修業の後、家業を継承。1999年、店の建て替えとともに懐石料理のコースというスタイルへ一新した。2019年にミシュラン1つ星獲得。

美食のバトンを受け継いで



NAGOYA

Gourmet Baton

名古屋グルメバトン

VOLUME

2

## 味処 もちづき

あじどころ もちづき / 中村区役所

「壺中天」の上井克輔さんからバトンを受け継いだのは進化する懐石料理の名店「味処 もちづき」の望月孝浩さん。格子戸を開くと一新する雰囲気も、今宵のごちそうとなる。

Words\_FUMIE MORINO  
Photographs\_YUNA IWASE

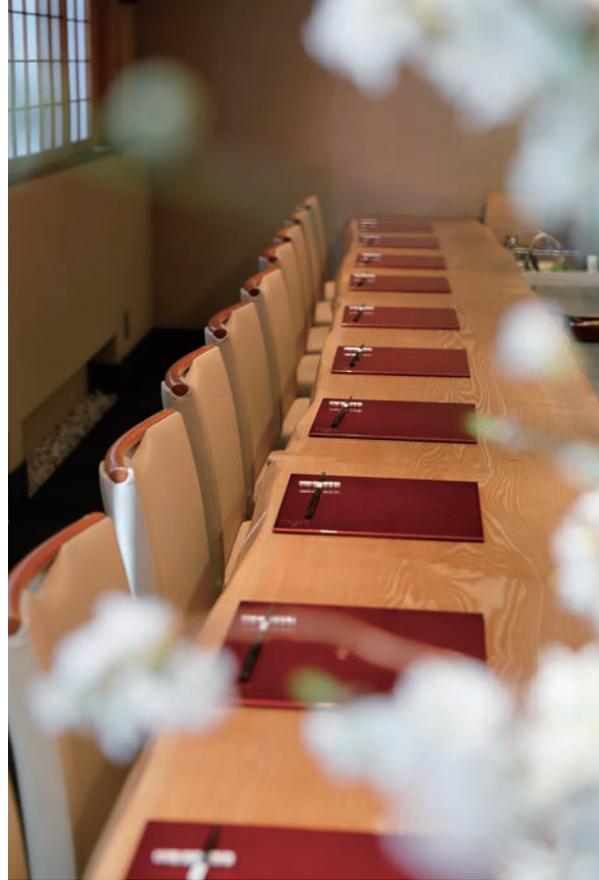
大将までの距離、1m。  
ライブ感のある懐石料理が  
大人を惹きつける

### 八寸

もちづき定番の味が凝縮した、色とりどりの八寸。修業した「たか田八祥」の名物「じゃがいものほりはり」はとびこの食感が楽しい。小鯛の粽、蛸の柔らか煮、赤こんにゃく、クリームチーズなど各々の手間が光る。



カウンター10席、個室8名まで。「格子戸を開けた時の雰囲気、お客様とともにつくり出す空気感を大切にするため、目の届く距離感にこだわりました」と望月さん。



継ぎ目のないアオダモの一枚板のカウンター、黒柿の箸なども料理の名脇役に。

**名** 古屋駅からタクシーで10分足らず。京の街のような細い路地にぽつと灯る行灯が「味処もちつき」の目印だ。のれんの他には看板ひとつない隠れ家的な名店だが、若い世代や海外の賓客も訪れるという。

さて大将の望月孝浩さんは、人柄がすこぶるいいと評判だ。「人だけでなく、料理を褒めてほしいのですが(笑)」と、当意即妙な返しもさすが。立派なアオダモの一枚板のカウンター席で懐石料理をいただく…と聞けば緊張感が高まるが、気さくな語り口で一気にリラックスさせてくれる。

ただし料理の話になると、顔が少々引き締まる。割烹を営む家に生まれた望月さんは幼い頃からだしや高級食材を味わい、味覚が開花。さらに「たか田八

祥」などの料亭で腕を磨き、休日には茶道や骨董屋巡りで美意識を高めてきた。そんな望月さんがたどりついたのが、懐石料理のコースのみという、物語のあるおもてなしだ。

「例えば料理の温度は冷、温と交互にするなど、メリハリのあるお品書きにこだわっています。私の場合は先付、椀物でおなかを少し満たしていただいた後に、10品以上を盛り込んだ「八寸」をお出しします。これをお供にゆっくりお酒を味わってほしいと考えました」

また「料理人の力量が分かるのが『椀物』です。褒められるとうれしくなります」と微笑む。初夏の椀物は、うすい豆の甘みが広がるだしにふかひれをのせた贅沢な逸品。蓋を開けた瞬間の華やきに思わず歓声を上げて

料理はすべて目の前で。現在も料理人との勉強会や海外のバックパッカー旅などで目と舌を肥やし続けている。会話の引き出しも多彩。



しまう。

こうした和食の粋にとらわれない料理も望月さんの魅力。ふぐのから揚げにトリュフ塩、刺身にわさびオイル、稚鮎を春巻きに…おいしいと思ったら取り入れる。目の前でつくるライブ感と進化に満ちた料理で、和食のイメージが変わるはずだ。



#### 味処 もちつき

◎名古屋市中村区名楽町1-35  
 ◎052-482-7421  
 ◎18:00~23:00 (L.O. 21:00)  
 ◎月曜日、月1回不定休  
 ◎http://www.aji-mochi.com/

1.帆立のしんじょに、だしで炊いたふかひれ、くこの実をのせ、うすい豆(グリーンピース)のだしを合わせた初夏の椀物。豆の甘みとふかひれの歯ごたえが絶品。2.岐阜・玉泉堂酒造が醸す大吟醸「醴泉 蘭奢待」。正倉院にある国宝の香木「蘭奢待」にあやかり命名された。気品のある香りとすっきりとした辛口が特徴。



本物にこだわる  
上質な住まい

「美しさ」と

「機能性」を

追求した住まい。

日々の生活が

上質な時になる、

トップグレードモデル

Vシリーズ。

住まいはあなたの

美意識を映し出す鏡。

好きなモノ、

心惹かれるモノに

包まれる

心地良い暮らしが

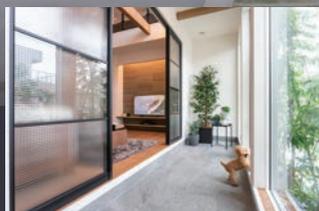
ここにあります。

Cleverly home



### Living

一見男性が好きそうなアイアンも、木目と合わせ、柔らかく品のある空間に。



### Garden

インナーガーデンはテラスに繋がり、愛犬との生活もストレスフリーです。



### Kitchen

毎日の家事を「作業」から「楽しみ」に変えてくれる、キッチンデザイン。



### Japanese room

間接照明と木目による、気品に満ちた重厚感溢れる空間。

※上記掲載モデルは蟹江展示場となります。まずはお気軽にお近くの展示場へお越しください。

## AFFLUENT読者限定プレゼント

ドイツ国際コンテストIFFAにて金賞受賞、沖縄ソーセージ「TESIOほんのお気持ちBOX」期間中に来場予約&モデルハウスでアンケートにご記入いただいた方に自家製ハムやソーセージ、オリジナルケチャップなど5点詰め合わせを沖縄よりお届けします。

※WEB予約時のアンケートページにて「AFFLUENTを見た」とご記入いただくか、お電話にてスタッフへお伝えいただくスムーズです。  
※WEB予約の場合3日前までの御申込をお願い致します。※ご来場後、後日発送となります。※本キャンペーンは予告無く終了する場合がございます。予めご了承ください。



## クレバリーホーム

ひとクラス上の住まい

愛知県内の6展示場にお気軽にお越しください。

営業時間 AM9:00~PM6:30 水曜日定休



クレバリーホーム蟹江店  
〒497-0051  
海部郡蟹江町北新田1丁目60番  
(CBCハウジング蟹江インター住まいの公園内)  
TEL0567-96-0088



クレバリーホーム長久手店  
〒480-1103  
長久手市岩作長鶴50  
(CBCハウジング長久手住まいの公園内)  
TEL0561-56-7766



クレバリーホーム小牧中央店  
〒485-0016  
小牧市間々原新田978  
(パワーズ小牧内)  
TEL0568-48-8096



クレバリーホーム豊田秋葉店  
〒471-0873  
豊田市秋葉町3-71  
TEL0565-32-9080



クレバリーホーム名駅北店  
〒451-0044  
名古屋市区西區菊井1丁目23-18  
CBCハウジング名駅北  
TEL052-446-6363



クレバリーホーム名古屋東店  
〒468-0006  
名古屋市区天白区植田東3丁目1101  
TEL052-806-8096

5冠達成  
グッドデザイン賞・キッズデザイン賞  
2年連続W受賞

