

アフルエント

# AFFLUENT

<https://afflu.jp>

毎日に発見を、人生に豊かさを

2024 Jan.  
[TOKYO]

1

老けない身体を目指す

# 腸活 再点検

冬の快眠マニュアル

TOKYO GOURMET BATON

—東京グルメバトン—

kermistokyo

熱視線 —夢追い人—

Remake easy 林 巨樹

日本を巡る

兵庫県南あわじ市 / 灘黒岩水仙郷

# 投資信託

## ファンドラップ・債券・株

### 損をする本当の理由と賢い選び方

大和証券出身の代表をはじめ、野村證券、SMB C日興証券など各証券会社出身の講師陣が、資産運用の「損をする本当の理由と賢い選び方」を解説していた資料を無料でお送りしています。さらに、解説資料に同封のアンケートのご返送で資産運用に役立つ書籍をプレゼント。ぜひお申込みを。

「大事な資産を減らしたくない」投資の「裏」に陥らないために

多くの方は「プロに任せれば成果を出してくれるだろう」と証券会社や銀行で資産運用を行います。期待通りの結果にならず、うまくいかないと嘆く人は少なくありません。プロが勧める金融商品で、なぜ損をしてしまうのでしょうか？ 一方で、「担当者が次々に代わり、それぞれ言うことが違う」「新商品を勧める時だけ連絡がくる」「リスクや手数料については話してくれない」これらは実際に私、友田が聞いた不満のほんの一部です。なぜこのような不満がなくならないのでしょうか？ こうした失敗の背景には、個人投資家が気づきにくい落とし穴が無数にあるのです。弊社では、証券アナリストが八千名以上の資産運用を分析

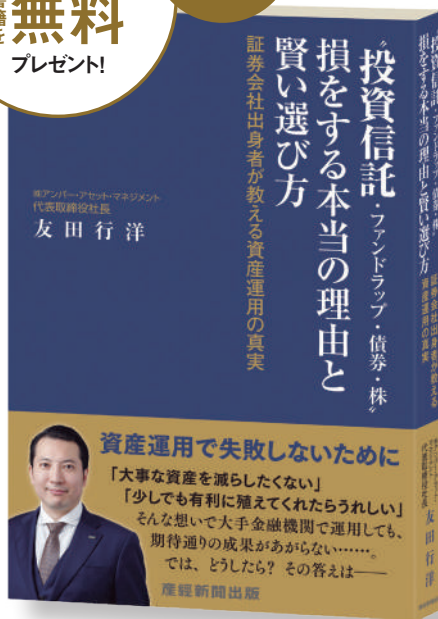
し、「損をする本当の理由と賢い選び方」を解説した資料を無料でお送りしています。さらに、解説資料に同封のアンケートにご回答いただいた方へプレゼントする書籍は、多くの方が陥っている罠を分かりやすく解き明かし、正しい運用方法を見極める力を養っていただくために出版したものです。特にリタイア世代の資産運用は、将来の生活の質を変えてしまう重要なもの。「プラスだから大丈夫」とお考えの方も、分かったつもり、の罠に落ちないために資料請求されることをお勧めします。

#### 中立的な独立系 金融アドバイザーとは

資産運用アドバイザーとして証券会社に勤めていたサラリーマン時代、私はリーマンショックの直後に転職が決まりました。当時の顧客に

希望者には個別相談受付も

書籍も好評発売中!  
アンケート返送者全員に  
**無料**  
書籍を  
プレゼント!



代表取締役社長 友田行洋

大和証券退職後、個人投資家側に立った中立的な資産運用アドバイザー会社を運営。金融庁が毎年基調講演を行う日本IFAフォーラムや、日経新聞などメディアが開催するイベントで講演活動を行っている。証券アナリスト(CMA) / 東京理科大学卒

〈書籍の内容の一部〉

毎月分配型投資信託の罠はタコ足だけじゃない、ファンドラップは手数料が二重取りで高い、トルコ・ブラジル・南ア債券は為替で損をしやすい …など

は、「これだけ資産が激減している中で転職なんて無責任だ」と思われたことでしょうか。この経験から「お客様と本音で向き合い、責任あるアドバイザーを届けたい」「自分の家族にも自信を持って勧められるものだけを提供したい」という想いが生まれ、独立系金融アドバイザーの会社を創業しました。「独立系金融アドバイザー」とは、特定の証券会社や銀行におもねることなく、独立中立的な立場で顧客に資産運用アドバイ

スをする金融のプロです。欧米ではいまや証券会社のアドバイザーを超え、資産運用の主流になっています。起業後は私も独立系金融アドバイザーとして、悩みを持つ方々に向き合ってきました。当解説資料や書籍を通じて、みなさんが陥っている罠に気づいていただき、正しい資産運用を身につける第一歩にしたいだければ幸いです。ぜひお気軽にお電話ください。(※弊社より営業は一切致しません)

※郵送料含めすべて無料です。※解説資料は、資産運用に役立つ専門誌・会社案内・講演解説動画DVDセットをお送りします。※個別相談を希望される方は解説資料に同封のアンケート用紙よりお申込みください。来社できない方は電話相談可能です。※書籍はアンケートをご返送いただいた方限定のプレゼントになります。※個人情報、解説資料・書籍等の郵送以外には使用せず、また本人の同意がない限り第三者には提供しません。※当キャンペーンは予告無く終了する場合があります。お早めにお申込みください。

#### セミナーを各地で開催!

- ・東京 1/20(土)、2/12(月)、3/11(月)
- ・横浜 1/15(月)、3/16(土)
- ・埼玉 1/22(月)、3/23(土)
- ・千葉 1/25(木)、3/12(火)

参加  
無料

詳しい内容・日時・会場・お申込みは、右記二次元コードよりご確認ください。または右記フリーダイヤルにお問合せの上、お申込みください。※先着順です。申込時点で受付完了となりません。招待状の発送をもって受付完了とさせていただきます。

①解説資料・書籍  
プレゼント申込み



携帯・スマホのカメラにかざしてタップしてください。簡単にお申込みできます。

24時間受付

②セミナー  
参加申込み



郵便番号・住所・氏名、電話番号 申込番号175 を明記の上、ご応募ください。

株式会社アンバー・アセット・マネジメント

電話 0120-770-777

FAX 03-6380-9756

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館11階  
(株)アンバー・アセット・マネジメント宛

東京本社:有楽町駅前 東京交通会館11階 / 支社:大阪・名古屋・福岡・横浜・埼玉・千葉・神戸・京都・静岡・札幌・広島  
株式会社アンバー・アセット・マネジメント 金融商品仲介業者 関東財務局長(金仲)第1715号

お電話は9時~21時。  
土日祝日も受付。  
ご質問もお気軽に  
お問合せください。



インターネット アンバーアセット 検索

Special 1 老けない身体を目指す

07 腸活再点検

Special 2

14 冬の快眠マニュアル

Present

05 読者プレゼント

Regular

26 PREMIUM GALLERY

Local

13 日本を巡る  
兵庫県南あわじ市／灘黒岩水仙郷

Things

27 TSUWAMONO ー大人の逸品ー  
山田平安堂／汁椀 白檀

Trip

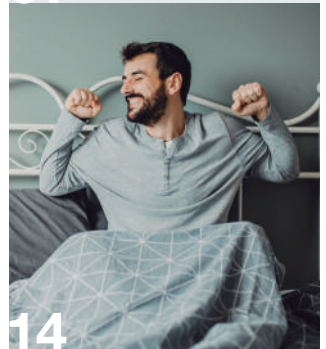
19 旅する喫茶店  
神奈川県横浜市／  
コーヒーの大学院 ルミエール・ド・パリ

Gourmet

28 TOKYO  
GOURMET BATON  
東京都港区／kermistokyo

Interview

24 熱視線 ー夢追い人ー  
林 巨樹  
(Remake easy CEO兼パティシエ)



2024年1月発行  
Publisher ..... 高山勇樹 Editor ..... 小笠原由恵  
Producer ..... 森 正太郎 ..... 相崎美帆  
Chief Editor ..... 菊地 学 Designer ..... 松本健司  
Cover Photo ..... Vector Stall/Shutterstock.com

編集・発行／株式会社affluent  
〒107-6243 東京都港区赤坂9-7-1  
ミッドタウン・タワー 43F

広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ  
☎ 0120-121-084 (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・お問合せ・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2023年12月13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affluent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affluentが管理し、アフィリエイト会員登録、  
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。

◎個人情報保護管理者／株式会社affluent 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affluent  
お問合せ ☎ 0120-121-084 (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X(Twitter)  
@affluent\_web



AFFLUENT 読者アンケートご協力のお願い  
ー 第2弾 マネー・ライフ・趣味編 ー

第1弾のグルメ・健康編のアンケートに続き、  
第2弾を実施いたします。所用時間は10分ほどですの  
でぜひご協力よろしくお願いいたします。



アンケート回答はこちらからお願いいたします。  
<https://questant.jp/q/afsurvey2401>

回答締切り: 2024年1月31日(水)迄



ご協力いただいた方  
の中から抽選で

QUOカード  
5,000円分を  
10名様に  
プレゼント!



# これからの人生を 裸眼で過ごしたい方へ

人生100年時代といわれる今、人生後半の50年もストレスなく過ごしたい。「多焦点眼内レンズ」は、そんな願いを叶える治療です。メガネの煩わしさから解放され、裸眼で楽しめる未来を実現したい方、視力に関するお悩みがある方は、ぜひ一度ご相談ください。



多焦点眼内レンズ手術件数  
**4011件以上**  
※2023年7月現在

白内障手術件数  
**1万5000件以上**

## 手術後に裸眼生活を送ることができる 「多焦点眼内レンズ手術」とは

1点にピントを合わせる「単焦点眼内レンズ」と違い、「多焦点眼内レンズ」は、遠くから近くまで焦点をあわせることができる高性能眼内レンズ。近視や乱視はもちろん、白内障、老眼も一気に治療ができるため、手術が1度で済む上、手術後は老眼が進行する心配も、近視が戻る心配もほぼありません。また一人ひとりの視力や度数に合わせた眼内レンズをオーダーメイドできるので、手

術後は生涯裸眼で過ごすことが可能です。鈴木眼科では、世界最高水準の手術機器フェムトセカンドレーザーとイメージガイドシステムを使用し、安心・安全を追求した手術を行っており、多焦点眼内レンズの手術を行った方のほとんどが快適な裸眼生活を送っています。そのほか、他院でICLやレーシックの手術を断られた方も対応可能ですので、ぜひお気軽にご相談ください。

	多焦点 眼内レンズ	ICL (単焦点)	レーシック
手術目的	◎ 白内障治療 視力回復	○	○ 視力回復
矯正可能 視力	◎ 強度近視 近視・遠視・乱視	○	○ 近視・遠視・乱視
老眼治療	◎	○	×
矯正不可 視力	◎ なし 目の状態により手術 できない場合あり	○	○ 強度近視 老眼
費用	◎ 59万円～	◎ 45～66万円 複数回手術が 必要な場合あり	◎ 20～35万円 複数回手術が 必要な場合あり
手術回数	◎ 1回	◎	△ 複数回 術後の視力悪化・老眼の進行・白内障発症時など



多焦点眼内レンズによる近眼、老眼、乱視の同時治療で、生涯裸眼で過ごすライフスタイルを提供する眼科です。

### 鈴木 高佳 / スズキ タカヨシ

神奈川県逗子市出身。栄光学園中学校・高等学校卒、1994年日本医科大学卒。日本医科大学付属第一病院にて麻酔科研修後、横浜市立大学医学部付属病院眼科に所属する。この間、同大学病院、函館の藤岡眼科病院、小田原の佐伯眼科クリニックへの勤務を通して白内障手術をはじめ眼科一般の経験を積む。2002年より東京歯科大学市川総合病院眼科にて角膜疾患の診断・治療に携わる。また同年、日本国内での多焦点眼内レンズの厚生労働省治験を行った、東京歯科大学水道橋病院眼科のピッセン宮島弘子教授の助手として同眼科に勤務し、

2006年3月まで、手術、診療、臨床研究に従事。同大学ではほかに、レーシックをはじめとする屈折矯正手術と日帰り白内障手術を専門に行う。2006年国際親善総合病院眼科部長に就任。網膜硝子体疾患に対し手術および内科的治療（光線力学療法、抗血管内皮増殖因子硝子体注射療法など）を導入し、多数の患者の診断と治療を担当。2010年4月、神奈川県横浜市のJR戸塚駅前に戸塚駅前鈴木眼科を開院。現在は同クリニックの理事長を務めるほか、同クリニックをはじめ県下に計4ヶ所のクリニックからなる鈴木眼科グループ代表を務める。



全国書店・Amazonにて取り扱い中。メガネ・コンタクトレンズはもういらない!

「多焦点眼内レンズ入門」鈴木眼科グループ理事長 鈴木 高佳(著)

戸塚駅前 鈴木眼科

0120-980-017 (予約制)

◎神奈川県横浜市戸塚区戸塚町16-1 トツカーナ 5F  
 ◎年末年始・施設休館日 ◎土曜日、日・祝日も診療  
 ※2021年4月から月曜日は第1・3・5の週のみ診療となりました。  
 ◎https://totsuka-suzuki.com

戸塚駅前 鈴木眼科

無料送迎サービス

遠方の方は空港や新幹線、宿泊先までお迎えに上がります。(手術当日+手術翌日診察)



ホテルグランバツハ熱海クレッシェンド  
「露天風呂付ツイン」ペア宿泊券  
(1泊2食付)

相模湾を望む伊豆山の標高361mに位置する同ホテル。「森の邸宅」を思わせる落ち着いた佇まいは、“隠れ家”的存在として人気を集める。昨年12月には更なる快適性と癒しを追求し、客室をリニューアル。静謐な空間と、富士山麓で採れる旬の食材を使った「熱海キュージーヌ」が堪能できる癒しのオーベルジュへと進化した。館内には大浴場のほか、トリートメントルームも完備。全客室に露天風呂またはビューバスも備わり、疲れた心身を癒す。極上の休日を味わって。

宿泊券利用期限：2024年8月31日(土)迄 ※除外日あり

☎ 0557-82-1717

📍 静岡県熱海市伊豆山1048-4

🚗 JR熱海駅より車で約15分

🌐 <https://www.grandbach.co.jp/atami/index.html>



1組  
2名様



1. 露天風呂付ツイン客室。熱海の砂浜をイメージしたサンドベージュが落ち着いた空間を演出。2. ロビーでは、毎日ピアノの生演奏がゲストを迎える。3. 夕食は、“farm-to-table”の考え方で地元食材をふんだんに使ったフレンチ「熱海キュージーヌ」。

2

8名様

# Present

AFFLUENT 2024 January

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。



京のこころを贈る洋菓子 一善や  
「干柿と胡桃と無花果のミルフィーユ」  
(6個入り)

「京都のこころを込めた洋菓子を作りたい」との思いから京都・北白川で誕生した、創業30年の洋菓子店「一善や」。フラッグシップ商品である「干柿と胡桃と無花果のミルフィーユ」は、国産無花果や干柿、胡桃、ホワイトとビターチョコレートの5素材の異なる食感と、シンプルな素材の美味しさを五感で味わえる逸品。オンラインショップでは風呂敷包みも可能で、贈り物にもおすすめです。

価格：3,801円(税込) ※要冷蔵、賞味期限は製造日より冷蔵21日

京のこころを贈る洋菓子 一善や

☎ 075-701-8110(京都本店)

🌐 <https://ichizenya.com/>

5名様



3

リフランス  
「2WAY ネックカバー(7016)」

疲労回復ウェアブランド「リフランス」の大ヒット商品をリニューアルし生まれた「2WAY ネックカバー(7016)」。目の下から首まわりをすっぽりと覆うネックウォーマーで、睡眠時に乾燥しやすい肌や喉を優しくカバー。繊維にコーティングされた天然鉱石の発する微弱な遠赤外線が副交感神経に作用し、筋肉の緊張をほぐして血流を促すことで、疲労回復や安眠へと導く。首・肩のコリに悩む人にもおすすめです。

価格：6,600円(税込) サイズ：フリー(縦32cm×横26cm)  
※カラーは選べません。

株式会社HLコーポレーション

☎ 0120-900-674(平日10:00~18:00)

🌐 <https://lifrance.jp/>

ヘックスクラッド  
「ハイブリッドフライパン(20cm)」

日本初上陸の米国発キッチンウェアブランド「ヘックスクラッド」。メインプロダクトの「ハイブリッドフライパン」は、ステンレスの性能、鋳鉄の高い耐久性、ノンスティックの利便性を融合した特許技術「ハイブリッド・テクノロジー」により、焦げ付くことなく美しい焼き目を付けられる。ミシュランシェフも認める高い性能を備えながら、家庭でのお手入れも簡単なうえ、IH・ガス火対応、オープンでも使用OKと使いやすさ抜群だ。

価格：14,500円(税込)

HexClad Japan株式会社 🌐 <https://hexclad.co.jp/>

4

2名様



AFFLUENT公式サイト  
のプレゼントページからご応募ください。

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

※締め切りは2024年2月4日(日)

# 新NISA活用セミナー

15年間で722回以上開催!

延べ約6,512名以上が参加!

¥0 参加費無料!



本セミナーでは、特定の金融商品に偏らず資産形成のトータルなノウハウが学べます! 金融商品のセールスを目的とせず、数多くの金融関連資格を持つ独立系ファイナンシャルアドバイザー(IFA)が様々な視点から100%お客様の立場でお話します。

各回共通 定員: 15名  
受講方法: Zoomによるオンラインセミナー  
(Zoomが分からない方は講師から誘導致します)

お一人様いずれか一つ、一日限りのお申込みとなります。多くの方が参加できるように、複数のセミナーの参加はご遠慮頂いております。

## 初めての資産運用 新NISAで失敗しない為の 安定的なお金の殖やし方

日時 2月17日(土) 10~14時 泉 / 3月16日(土) 10~14時 水野

資産運用初心者向けの内容です。実は資産運用にも新NISAにも落とし穴が結構あります。金融機関に「カモがネギと鍋とお箸まで準備してやってきた!」と思われないうちに、失敗しないための基礎知識があります。まだ、売る側の理論に染まっていない方にお伝えしたい内容です。経験者でも謙虚にご自身の運用全般を見直してみたいと思う方にもお勧め。

こんな方におススメ ● 全く初めて運用に取り組む方 ● 新NISAで安定的に利益を出したい方  
● 新NISAのメリット、デメリットを理解したい方

## 確定拠出年金の ファンドの選び方と 新NISA活用セミナー

日時 2月14日(水) 14~16時 水野 / 3月13日(水) 14~16時 泉

退職金制度に確定拠出年金が導入され、運用に取り組みなくてはならない方が急増中。どんなファンドをどう組み合わせればうまく運用できるのか? 制度が変わった「新NISA」はどんな仕組みでどう取り組めばいいのか? 誰もが知りたいと思う結果を出すノウハウは、誰も教えてはくれません。そんなお悩みを解決できる運用初心者向けマネーセミナー。

こんな方におススメ ● よくわからず確定拠出年金を行っている方 ● ファンド選びを迷っている方  
● 将来のお金を計画的に安定的に殖やしたい方 ● サポートを受けながら安定的に資産形成をしたい方

運用経験者必見!

## 安定運用実現のための商品& ノウハウ&マーケット最新情報

日時 2月18日(日) 10~14時 伊藤 / 3月17日(日) 14~16時 伊藤

近年、世界の変化は目覚しく、長期的な視野を持ちながら変化に対応することが必要です。そこで、マクロ経済をベースに現在のマーケット最新情報と共に、安定運用を実現するための商品や知識、ノウハウをお届けしながらフォローアップを行います。お金のプロである独立系プライベートバンカーだからこそお伝えできる情報やノウハウが満載です。

こんな方におススメ ● 安定した運用を実現したい方 ● 資産形成の再構築を行いたい方 ● ご自身の現状のポートフォリオや運用の方向性に疑問をお持ちで、セカンドオピニオンを受けてみたい方



伊藤 英行 コンサルタント

一般社団法人マネーコンサルティンググループ  
パートナー

取得資格他: プライマリ・プライベートバンカー・AFP /  
ファイナンシャルプランニング2級技能士・証券外務員  
二種・企業年金総合プランナー・相続診断士



水野 貴美子 コンサルタント

一般社団法人マネーコンサルティンググループ  
代表理事

取得資格他: ファイナンシャルプランニング3級  
技能士・証券外務員二種・住宅ローンアドバイザー・  
相続診断士



泉 順子 コンサルタント

一般社団法人マネーコンサルティンググループ  
専務理事

取得資格他: ファイナンシャルプランニング2級技能士・  
証券外務員二種・住宅ローンアドバイザー・一般社団法人  
相続・事業承継コンサルティング協会

セミナーの詳細・お申し込み・お問い合わせは  
下記検索ワードで検索、またはQRよりアクセス

マネーコンサルティンググループ



一般社団法人マネーコンサルティンググループ

☎03-6420-0652

〒153-0064 東京都目黒区下目黒1丁目4番7号グリーンハイツ行人坂405号室



ロシアのメチニコフ博士がヨーグルトの  
不老長寿説を唱えてから早1世紀。  
それ以来、腸内細菌に着目した研究が進められ、  
その多様な働きと恩恵が明らかになりつつある。  
腸活で腸内環境を整え、  
いつまでも健康な身体を手に入れよう。

Text\_ENO



老けない  
身体を目指す

# 腸活再点検



## 腸という体内のフロンティア 目に見えない細菌を味方に付ける

全身の健康や脳の働き、老化とも深く関わるとい腸内環境。  
その多様なメリットを得るには何をすればよいのか、再確認しよう。

大切なのは腸内細菌の多様性  
餌となる食物繊維の摂取も

私たちの腸内には、目に見えない細菌がひしめき、その数は約100兆個、約10000種類にも上るとい。普段は意識することのない、これらの小さな生物が、身体のさまざまな不調や病気と関係することから、「腸活」が健康法の一つとして注目されるようになって久しい。一方、腸内細菌の研究は日進月歩で進んでいる。私たちはこれから腸活にどう取り組むべきなのか、アスリートの腸内細菌を研究するAUB株式会社 富士川凛太郎さんに話を聞いた。

「腸活に関する情報は世の中にあふれていますが、私たち研究者の共通認識は、腸内細菌の種類の多さ≠多様性が重要だということ。統計的に腸内細菌の多様性が低い人ほど、アレルギーや不眠など身体に何らかの不調が起きやすいことが分かっています」

日々の健康管理のためには、多種多様な細菌が棲む腸内環境を目指すことが肝心だ。加えて、細菌の餌となる食物繊維を積極的に摂ることも重要だと富士川さんは強調する。

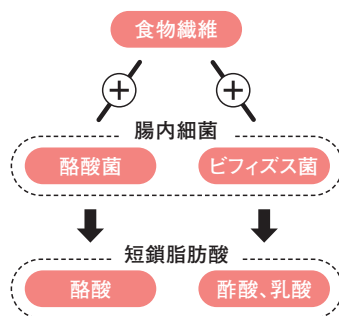
「酪酸菌やビフィズス菌といった有用な腸内細菌は、私たちが日々口にする食物繊維を食べ、増殖する過程でさまざまな代謝物をつくり出しています。腸内細菌が身体に与える良い影響の大半は、この腸内細菌の代謝物によるもので、代表格が短鎖脂



AUB株式会社取締役兼  
研究統括責任者

富士川凛太郎さん  
RINTARO FUJIKAWA

サッカー元日本代表の鈴木啓太さんが代表取締役を務めるAUB株式会社の立ち上げから参画し現職に至る。これまで45競技、1000人以上に及ぶアスリートの腸内細菌を研究し、その知見を生かしたサプリメントやサービスの開発にも取り組んでいる。



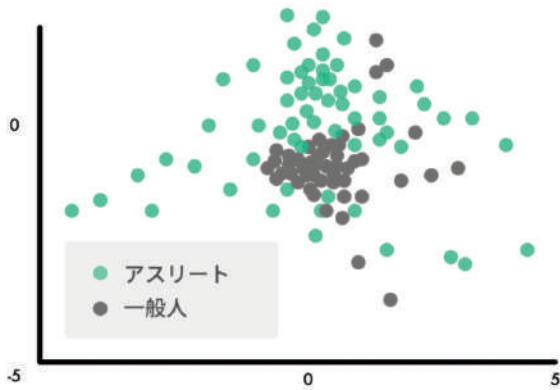
肪酸です。短鎖脂肪酸が腸内で増えると、腸壁の粘膜層を分厚くし、有害物質が体内に侵入するのを防いでくれます。また免疫細胞を刺激して活性化させる働きもあり、新型コロナウイルスがあると考えられています」

感染症対策でも心強い味方となってくれるという腸内細菌だが、ただ放っておいては十分に力を発揮することはない。発酵食品やサプリ



■ グラフ②

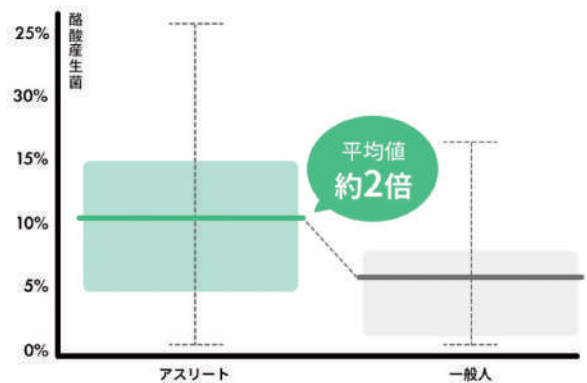
アスリートと一般人の腸内細菌の種類比較



アスリートは、より多様な菌が広範囲に広がっていることが分かる

■ グラフ①

アスリートと一般人の酪酸菌の量の比較



高パフォーマンスを発揮するアスリートの腸内は、一般人と比較して酪酸菌の量は約2倍

出典：AuB株式会社



**高パフォーマンスを支えるアスリートの腸内環境**

それでは理想的な腸内環境とはどのような状態なのだろうか。日々過酷なトレーニングに耐え、大きなプレッシャーの中で最高のパフォーマンスと結果が求められるアスリートたちの腸内環境をヒントにしたい。「これまで1000人以上のアスリートの腸内細菌を検査した結果、酪酸菌が一般人のおよそ2倍であることが分かりました(グラフ①)。

メントで援軍となる細菌を摂り込み、食物繊維で育てる。そのサイクルによって腸内細菌が活発に活動できる環境を整えることが腸活の目的であると富士川さんは話す。「例えば、ストレスを感じておなかが痛くなったり、便意をもよおしたりするように、腸内環境と脳は影響を及ぼし合っています。腸内環境を整えることは、日々のパフォーマンスを向上させる大きなカギになるわけです」

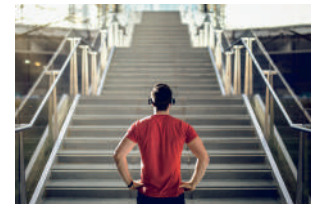
同時に腸内細菌の種類が豊富なことも特徴です(グラフ②)。酪酸菌が多い理由は明らかになっていませんが、その特性からアスリートにとって有利に働いていることは間違いありません」と富士川さん。

**健康的な腸内環境を整え老けない身体を目指す**

腸活は日々の体調管理にとどまらず、老化の防止にも効果が期待できるといいます。その代表例は、加齢とともにリスクが高まる認知症だ。

酪酸菌は多くの日本人の腸内に棲んでいます。酪酸菌は、その後腸内に必ずしも定着するわけではありませんが、腸の中で身体の不調を引き起こす細菌の働きを抑え、良い細菌の刺激となります。元から腸内に棲み生え抜きの酪酸菌を育てることも大切ですが、体外から補充することで、腸内細菌全体を強くすることができます」

「酪酸菌は多くの日本人の腸内に棲んでいます。酪酸菌は、その後腸内に必ずしも定着するわけではありませんが、腸の中で身体の不調を引き起こす細菌の働きを抑え、良い細菌の刺激となります。元から腸内に棲み生え抜きの酪酸菌を育てることも大切ですが、体外から補充することで、腸内細菌全体を強くすることができます」



「アルツハイマー型認知症の原因物質となるアミロイドβは、40代から徐々に脳内に蓄積されていくことが知られていますが、その過程に腸内細菌が関係することが分かっています。40代以降の腸内環境の良し悪しによって、認知症の発症リスクを下げることもできるようになるかもしれません」

また、腸内細菌と若返りの関係に着目した研究も盛んに行われているという。

「若いマウスの腸内細菌を年老いたマウスに移植したところ、若返ったという研究結果も挙がっています。腸内細菌をコントロールすることで、若々しい身体を保てる日も近いのかもしれない」

「さらに近年の研究で注目されているのは、口腔環境と腸内細菌の関係です。歯周病菌が腸に流れ込んで棲み着いてしまうと、認知症や大腸がんのリスクが上がるといって報告があり、定期的な歯科検診や丁寧な歯磨きで、歯周病を予防することも大切です」

40〜50代は、加齢による不調が現れ始める年齢でもあるが、腸内でもビフィズス菌の減少という大きな転換点を訪れるのだという。この世代の腸活では、ヨーグルトやサプリメントから定期的にビフィズス菌を補うことが特に重要だと富士川さんは話す。

# 今日から実践！腸が喜ぶ習慣5選

腸活は、毎日コツコツと続けることが大切だ。  
日々の暮らしの中で気軽にできることから始めよう。

## ① 発酵食品で腸内細菌を増やす

ヨーグルトや納豆、漬物などさまざまな発酵食品を摂ることで、腸内細菌の多様性を高めることができる。単にヨーグルトと言っても、同じ製品を食べ続けるのではなく、種菌の異なるヨーグルトを選ぶことを心掛けたい。ただしドリンクタイプの中には、多量の砂糖が含まれているものもあるため注意が必要だ。



## ② 食物繊維で腸内細菌を育てる

摂取した食物繊維は腸内細菌の餌となり、免疫力アップや老化防止が期待できる短鎖脂肪酸をつくり出すエネルギー源となる。特に腸内で栄養が枯渇している朝に、食物繊維を摂るのがおすすめだ。緑黄色野菜や根菜、キノコ、海藻など、できるだけ多様な食品から食物繊維を摂ることを心掛けよう。



## ③ 体温を上げて腸内細菌を活性化

腸内細菌が最も活動的になる温度は37℃だという。身体が冷えやすい冬は特に、身体の熱を逃がさない服装を心掛け、毎日ぬるめの湯船にゆっくり浸かって芯から温まろう。おなかをピンポイントで温めるなら腹巻が有効だ。一日の中で最も体温の下がる朝に、白湯を飲むのもおすすめ。



## ④ 運動して筋肉量を増やす

運動によって体温が上昇するとともに、筋肉量が増えることで体温の源となる熱をより多く発生させることができる。また、運動時に発生する乳酸を再利用することで酪酸菌が増え、筋肉をつくりやすくなる可能性も示されている。筋トレと腸活を表裏一体として取り組むのがよいだろう。



## ⑤ 質の高い睡眠を取る

腸内細菌が活発になるのは、副交感神経が優位にあるとき。睡眠中はノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返すが、副交感神経活動が活発になるノンレム睡眠時は、腸内細菌にとってのゴールデンタイムだ。腸内環境を整えることで睡眠を促すホルモン・メラトニンの生成が活発になり、睡眠の質を上げることにもなる。

### ■ ブリストルスケール (便の状態を判断する世界的な指標)

BAD	① コロコロ便		硬くてコロコロの塊糞状の(排便困難な)便
	② 硬い便		ソーセージ状であるが硬い便
	③ やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
GOOD	④ 普通便		表面がなめらかで軟らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
	⑤ やや柔らかい便		はっきりとしたしわのある軟らかい半分圓形の(容易に排便できる)便
VERY BAD	⑥ 泥状便		境界がぼぐれて、ふにふにやの不定形の小片便、泥状の便
	⑦ 水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便

③～⑤のような黄褐色、バナナ状の便が理想だ。便秘や下痢の場合は、ヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維、サプリメントを摂り、腸内環境を整えるビフィズ菌や酪酸菌などを増やすと良い

「腸内細菌を可視化できない細菌を可視化できるサービスもある。これから腸活を始める人はもちろん、すでに取り組んでいる人も、自分の現在の腸内環境を知ることが腸活に大いに役立つだろう。」

腸内細菌を可視化し有用な細菌を増やす  
腸内細菌が活発に代謝できる環境を整える秘訣として、富士川さんは次の三つを挙げる。  
① 菌を摂る  
② 菌を育てる  
③ 菌を守る  
「食事やサプリメントから多様な細菌を摂り、食物繊維で育てる。さらに、菌周病菌などの悪い細菌や冷えから守ることで、理想的な腸内環境を保つことができます。日々の食生活や生活習慣の中で、腸内細菌に意識を向けてみてください。腸内環境に男女差はあまりありませんが、食生活などによって大きな差がつかま

ず。新年会や歓送迎会など酒席が増える時期は、おつまみの選び方に工夫を。肉よりも魚、そして食物繊維の摂れる野菜をたくさん食べるようにすると良いでしょう」  
また、便やおならは腸内環境を知る手がかりになるという。  
「便やおならから卵の腐ったような匂いがする場合、タンパク質を摂り過ぎている可能性が高いです。このようになると、腸内は硫黄系のガスや臓器に負担となる毒素を排出する細菌が優位となり、身体に良い細菌が劣勢の状態にあります」  
便の形や色も現在の腸内環境をチェックする大きな指標だ。左記の「ブリストルスケール」を参考に、日々の便を目視し、腸の変化を見落とさないようにしよう。

# 自分スタイルで腸と向き合おう 腸活に役立つサービス&アプリ

腸活は一日にしてならず。しかし、腸のことにまで気が回らない日もあるだろう。そんな忙しい人の強い味方となるサービスやスマホアプリが続々と登場している。ライフスタイルに合わせて取り入れれば、腸活を続けていく一助となるに違いない。



## 腸内環境を分析し、 詳細なレポートを提供

AuB  
BENTRE  
2万2,000円 (税込)

採便による腸内フローラ検査と3日間の食事記録、食生活・生活習慣のアンケートから、現在の腸内環境を分析。太りやすさや疲労・睡眠など7つの指標から評価し、最適なアドバイスを提供する。

©AuB株式会社 <https://bentre.jp/au/>



## 多種類の腸内細菌を増やせるサプリメント

AuB  
aub BASE aub GROW  
各8,140円 (税込)

酪酸菌や乳酸菌、ビフィズス菌など30種類以上の菌を配合した「BASE」と、50種類以上の食物由来の原料からなるマルチファイバーミックス「GROW」。お得な定期購入やセット商品も用意される。

©AuB株式会社 <https://aubstore.com/>



## 自宅でできる 腸内フローラ検査キット

サイキンソー  
Mykinso  
1万9,800円 (税込)

自宅で便を採取してポストに投函するだけで、腸内細菌のバランスや主要な細菌の割合など、詳細な腸内環境を報告してくれるサービス。累計検体数10万件以上の豊富なデータから、腸活に役立つコンテンツやレシピも提供。

©株式会社サイキンソー  
<https://mykinso.com/>

## 自分の腸内細菌好みに カスタマイズできるグラノーラ

カルビー  
Body Granola  
腸内フローラ検査キット1万780円 (税込)、  
Body Granola3,780円 (税込) / 月+送料

採便してポスト投函し、腸内細菌のバランスをチェック。その結果に応じて、自分の腸内細菌好みにカスタマイズしたグラノーラ (1ヶ月分20食) を届けてくれるサービス。ドライフルーツたっぷり&サクサク食感のグラノーラには、細菌の餌となる素材を配合。おいしく腸活を続けたい人におすすめだ。

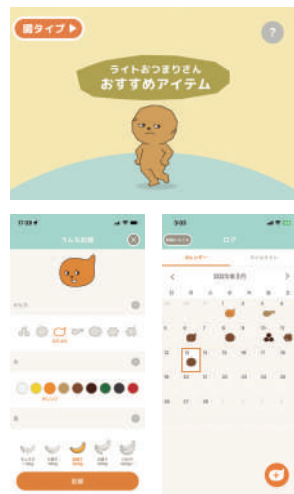
©カルビー株式会社  
<https://bodygranola.jp/>



## 毎日の親便で 腸内環境をチェック

ウンログ  
ウンログ株式会社による腸活アプリ。便の形や色、量などを選択式で記録することで、日々の腸内環境のコンディションが分かる。便の傾向から、おすすめの腸活食材や商品を紹介してくれる。

※Android、iPhoneに対応  
©ウンログ株式会社  
<https://unlog.co.jp/>



## 腸内環境を スマホでモニタリング

腸note  
サントリー独自のAI技術により、腸の音から腸内環境を可視化できる世界初のスマホアプリ。スマホを60秒おなかに当てるだけで簡単に腸の状態が把握でき、日々の変化も記録できる。AIによる最適な腸活アドバイスも。  
※iOS14以降のiPhoneのみ対応  
©サントリーホールディングス株式会社  
<https://www.suntory.co.jp/sic/lifestyle-dx/>



話す・書く・読む・聴く・考える 5技能が身につく英語塾



# JPREP

JPREP は応用言語学の知見を取り入れ、年齢特性に合った英語教育を提供します。  
生徒一人ひとりの学習目標に沿った多彩なプログラムで、日本で学びながら世界に通ずる英語力を養成します。



英語塾

JPREP 齊藤塾・JPREP Scholars

対象 小5～高3

英語初学者から東大受験、海外進学まで英語の総合力を養成



240109\_M\_tk\_tp\_J



## JPREP Kids

対象 小1～小4

専用アプリで自宅学習、  
教室で先生と学ぶ、楽しい英語学習



240109\_M\_tk\_tp\_K

子ども英語塾



## JPREP A+

対象 小1～小6

毎日のレッスンで  
自然に英語が身に付く



240109\_M\_tk\_tp\_A

英語学童



## Sunnyside International Kindergarten

対象 2歳～6歳

Where Children Shine!  
オールイングリッシュの幼稚園



240109\_M\_tk\_tp\_S

インターナショナルキンダーガーデン

2024年開催

1/6(土)

JPREP 齊藤塾・JPREP Scholars・JPREP Kids

新年度

# 入塾説明会

2024年度 新学期3月開講

## 申込受付中

お席には限りがございます。お早めにお申し込みください。

渋谷 / 自由が丘 / 四谷 / 吉祥寺 / 横浜 / あざみ野 / 茗荷谷 / 三田

■ 開講コースは校舎によって異なります。

2024年3月新規開校

2024年3月新規開校

2024年5月以降新規開校

入塾をご希望の方は当塾ホームページ専用フォームよりご予約の上、説明会にご参加ください。 [jprep Q](https://jprep.jp/) <https://jprep.jp/> 050-6861-5155



## 灘黒岩水仙郷 兵庫県南あわじ市

淡路島の冬の風物詩、水仙。  
漂着した地で根を張り繁殖した  
愛らしい花の漂とした佇まいに、  
地道に生きる美しさを教わる。

### 灘黒岩水仙郷

- ① 兵庫県南あわじ市灘黒岩2
- ② 大人600円、小人300円、幼児無料
- ③ 9:00～17:00 (最終入園16:30)
- ※今年度は2024年2月末まで開館。



海へと続く急斜面一帯を包み込む

水仙の可憐な花と甘い香り

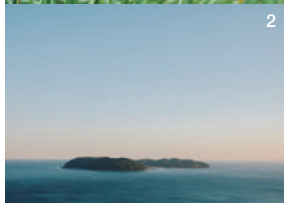


## 淡

路島の最高峰・諭鶴  
羽山から海へと続く、  
約45度の急斜面を水

仙の花が埋め尽くす「灘黒岩水仙郷」。約180年前の江戸時代、海岸に漂着した球根を付近の漁民が山に植えたことをきっかけに繁殖したとされ、今では日本三大水仙群生地のひとつとして知られる。やさしく甘い香りを漂わせながら、レモンイエローの花が海風を受けて一斉にそよぐ様は、可憐な姿の裏に秘めた水仙の強い生命力を感じさせ、訪れる人々を圧倒する。令和3年からリニューアルに伴う全面休園が続いていたが、ついに昨年12月25日に展望デッキやカフェ・レストランを備えた新施設がオープン。水仙の花はもちろん、国生み神話で知られる「沼島」を一望する淡路島の新たなランドマークに、この冬ぜひ訪れてみたい。

1.例年12月下旬から開花し、翌年2月下旬頃まで水仙の花と甘い香りが楽しめる。2.新施設の展望デッキから一望できる太平洋。日本書紀や古事記で描かれた、イザナギ、イザナミによる日本最初の国土「オノコロ島」の最有力候補地といわれている「沼島」も望める。



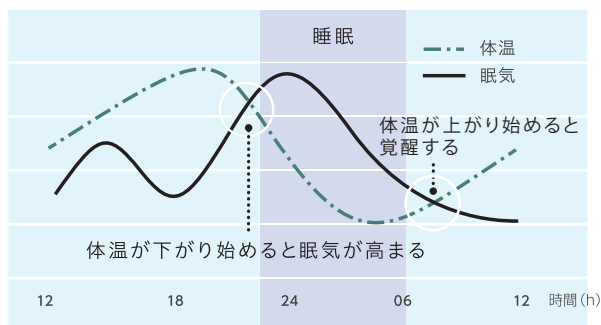
# 冬の快眠マニキュアル

朝晩の冷え込みでなかなか寝つけなかったり、夜中に目覚めてしまったり、眠りに関する悩みは尽きない。ぐっすり眠り、かつ睡眠の質を上げるには、寝る前の時間だけではなく、1日の生活リズムが大切だ。冬の快眠法を身につけて、パフォーマンス向上につなげよう。

Text\_ENO



体温と眠気の関係



転載：西川株式会社 in Life vol.9

井上昌次郎「睡眠の不思議」より引用



西川株式会社 スリープマスター

森 優奈さん

YUNA MORI

西川の広報を担当。最新の睡眠科学や快眠環境、寝具に関する幅広い知識を持つ、日本睡眠科学研究所認定の眠りのプロフェッショナルであるスリープマスターの資格を持つ。

## 冬の睡眠のカギは体温アップ 光の浴び方にも工夫を

寒い季節、冷え切った布団の中で寝つけない、朝は布団から出づらいなどは、誰もも一度は経験があることと思う。その理由を西川株式会社のスリープマスター、森優奈さんが説明してくれた。

「快眠のカギとなるのは、体温の変化。私たちは体温が下がり始めると眠気が高まり、反対に体温が上がると覚醒します（上記グラフ参照）。寝る前に身体が冷え切っていると体温が下がらずスムーズな入眠につながりにくくなります。朝も部屋が寒いと体温が上がらず、なかなか目覚められない原因になる

可能性があります」

人は体内時計の指令によって昼は覚醒し、夜は眠りにつく。ただし体内時計はずれるので、すつきりと目覚めるためには朝に太陽の光を浴びてリセットすることが大事。しかし冬は日の出が遅い。まだ暗いうちに起きる人は明るい蛍光灯の光で代わり、覚醒と眠りのリズムにメリハリをつけると良いそうだ。

快眠のためのポイントを森さんに挙げてもらった（次頁上）。「特におすすめなのが入浴です。就寝1時間前までに入浴して体温を上げておくと、寝る頃には体温が下がり始めてスムーズな眠りにつながります。残業などで忙しくてどうしても湯船に浸かる時間がない日は、首筋



POINT  
2

### 日中は、しっかりと 身体を動かす

適度な疲労感1日の満足度を高め、夜の寝つきを良くする。ただし激しい運動は、寝る直前に行くと身体が興奮状態になり、睡眠の質が低下するので夕方までに終わよう。

POINT  
1

### 同じ時間帯に起きて、 太陽の光を浴びる習慣を

朝は同じ時間帯に起きるのが理想的。起床後カーテンや雨戸を開けて光を浴び、体内時計をリセットさせて覚醒を促そう。雨や曇りの日でも外の光は有効。

## 日中のパフォーマンスを 高める快眠ポイント

質の高い睡眠の極意は、  
規則正しい1日の生活リズムだ。

POINT  
3

### 朝食はよく噛み、夕食は 就寝2~3時間前までに

朝食は、そしゃくすることで脳を刺激して覚醒を促進する。食事の消化は時間がかかるので、夕食は就寝2~3時間前までに。残業で夜遅くなる時は消化の良いものを。寝る直前の飲酒は睡眠を浅くするのでNG。

POINT  
5

### 冬は室温10℃以上、 湿度50%程度に

室内環境は上記が理想だが、寒くて夜中に目が覚めるようであれば暖房をつけたままでもOK。エアコンの場合は身体に直接風が当たらないようにして加湿器も併せて活用を。

POINT  
4

### 夜眠る前は、ぬるめの 風呂で深部体温を上げる

就寝1時間前までに、約40℃の湯に15~20分ほどゆっくり浸かると、身体の内部の温度(深部体温)を上げられる。

POINT  
6

### 入眠ルーティンが スムーズに寝つく近道

寝る前に音楽を聴いたり、パジャマに着替えたり、ストレッチしたり。リラックスできることなら何でも可。自分なりの入眠儀式を持つことでスムーズな睡眠へと導く。

や手首、足首など太い血管が通っているところにシャワーを重点的に当ててみましょう。入浴ほどではありませんが、体温を上げることが出来ます」

**寝始めからの3時間が睡眠の質を左右する**

眠りは私たちの健康に欠かさないもの。身体やメンタルの調子を整えるだけでなく、脳内の情報を整理、免疫力を維持する役割なども担っている。

「近年では認知症や肥満の予防、腸内環境改善にも睡眠は一役買うと示唆する研究もあります。日本睡眠科学研究所と同志社大学の共同研究では、睡眠の質が改善することで腸内環境が変化し、正常化することが認められたそうです」

では、睡眠の質を高め、1日のパフォーマンスを高めるには、具体的にどうすれば良いのか。

「大事なのは、寝始めの3時間。テレビや室内灯などをつけたままの寝落ちはNGです。寝ている間、私たちは深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠を繰り返していますが、最も深い眠りが寝始めの3時間に集中します。この間に代謝を促す成長ホルモンが最大限分泌され、身体のメンテナンスを行っているのです。睡眠の質を高めるには、この時間をしっかりと眠ることがポイントです」

「きちんと寝たつもりでも疲れがとれない」という人は、寝始めの3時間の睡眠の質が低い可能性があるとことなので、寝始めを大事に考えたい。

また、起きると身体が痛い、人は、寝具の硬さなどが合っていない可能性があるので。

「もしくは、寝返りがうまくなっていない可能性も考えられます。寝返りには体重の一点集中を防いだり、体温を調節したりする役割があり、一晩に20~30回打つのが理想的です。寒いからと分厚いパジャマを着たり、重ね着したりすると、寝返りの妨げになってしまふことがあります」

人は就寝中に冬でもコップ1杯程度の汗をかくので、汗をしっかり吸って蒸れにくいものを選ぶなど、パジャマ選びも重要だ。もしパジャマだけでは寒いという場合には、寝具と合わせて調節すると良いだろう。

「もう一点、いびきは仰向けに寝て口を開いているとかきやすくなるので、気になる場合は横向き寝を試してみると良いでしょう」

いびき対策では体重が分散出来て、横向き寝を安定させる抱き枕などを使うのも一案だ。

寒さで睡眠の質が落ちやすいこの時期に、今一度自身の睡眠を振り返って、快適な毎日を手に入れたい。

SUPPORT ITEM

## 寝ながら毎日の健康ケア 冬は温熱治療で温かく

西川 ヘルシオン

シングルサイズ 24万2,000円 (税込)

「温熱治療」と「電位治療」を行える家庭用医療機器。疲労や肩こり、頭痛、不眠症、神経痛、慢性便秘など8つの症状を緩和する。季節や体調によってコースを選択でき、冬コースは寒さ対策にぴったりの温熱治療がメイン。



© 西川 お客様相談室

0120-36-8161 (平日10:00 ~ 17:00)



## サポートアイテム& サービスで極上の眠りを

質の高い眠りを実現するには、快眠アイテムを使用する、眠りのプロの手を借りるという手もある。自分に合った“眠りのパートナー”を見つけよう。



SUPPORT ITEM

### 首・肩・腕への負担を緩和し 横向き寝をサポート

フランスベッド SNORE LESS PILLOW

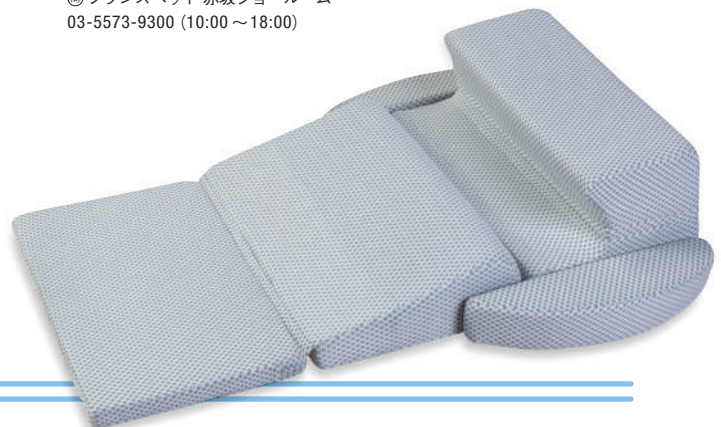
2万1,780円 (税込)

オーストラリア・スインバーン大学が人間工学に基づいて研究開発した、いびき対策のための枕。適度な傾斜と低反発のクッションが身体を支え、横向き寝を快適に維持してくれる。幅広だから、しっかりした体格の人にもおすすめ。



© フランスベッド 赤坂ショールーム

03-5573-9300 (10:00 ~ 18:00)



SUPPORT ITEM

### ベッドの背上げを予約 起床時間に合わせて稼働

フランスベッド IQアシュフォード RX

シングルサイズ 21万6,700円 (税込)

レザー調フレームがスタイリッシュな電動ベッド (マットレス別)。+2万2,000円でIoTスマートリモコンにアップデートすると、就寝ポジションや背上げ動作の時間をタイマー設定でき、スムーズな寝つき&目覚めにつながる。



© フランスベッド 赤坂ショールーム

03-5573-9300 (10:00 ~ 18:00)







SUPPORT ITEM

### 日中フル活動した頭に心地良い休息を

MTG NEWPEACE Motion Head  
2万2,000円(税込)

エステティシヤンの手のように頭に心地良く刺激する「Wリングエアストレッチ」と、首の後ろをじんわり温める「ワイドヒーター」でヘッドケア。就寝前のリラックスタイムにルーティンとして毎日使うことで、自然な眠気を誘う。



©MTG お客様相談室 0120-315-332 (8:00~20:00)



SUPPORT ITEM

### なめらかな肌触りで着心地抜群 血行を促進し、疲労回復できる

MTG NEWPEACE Recovery Pajamas  
長袖 2万7,500円(税込)

天然鉱石が原料の高純度セラミックスを練り込んだ特殊繊維で血行を促進し、疲労回復やこり緩和など7つの効果を期待できる一般医療機器のパジャマ。放熱性と吸湿性に優れた体温調節しやすく、寝返りのしやすさにもこだわる。



©MTG お客様相談室 0120-315-332 (8:00~20:00)



SERVICE

### 自分の眠りを知りたいなら「ねむりの相談所」へ

眠りのプロ、スリープマスターに相談できる「ねむりの相談所」は、全国に約70店舗。眠りに関する疑問はもちろん、一人ひとりの悩みを聞き、より良い睡眠のためのアドバイスをくれる。小型の活動量計を毎日腰に着け、1~2週間計測。睡眠時間や質、寝返りの回数や向き、日中の活動量などが分かる。その結果をスリープマスターが詳しく分析し、寝室や寝具、生活習慣などについて、アドバイスしてくれるのだ。一部の店舗では、寝室の温度や湿度、照度などが測れるセンサー貸し出しも行っている。料金は活動量計のレンタル代1,100円のみ、来店予約はHPから。



©西川 ねむりの相談所 @https://www.nemuri-soudan.jp/



小型の活動量計を読み取り、睡眠の状態を可視化、解析してくれる



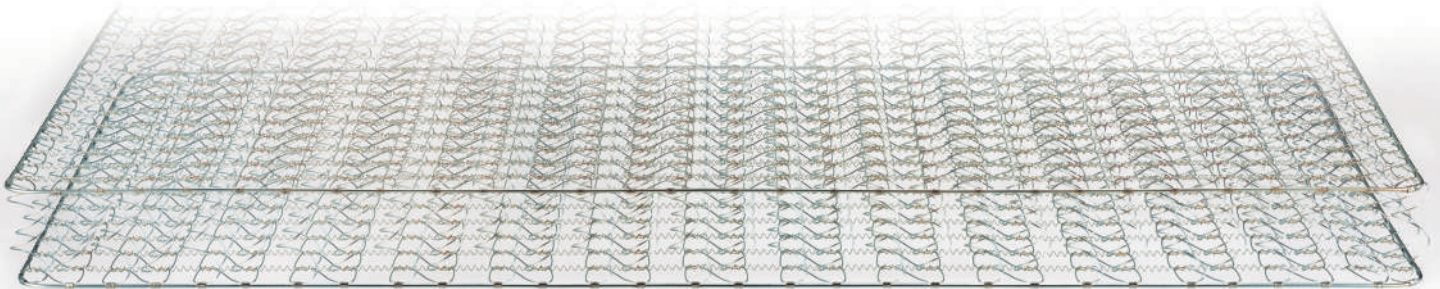
おかげさまで  
フランスベッドは  
眠りを支え続けて  
75年

## 睡眠改善



# フランスベッドが考える 日本人のための Made in Japan

寝具選びが良質な睡眠を左右することは周知の通りです。  
では、日本人に適した寝具とは一体どんなものか、ご存知でしょうか。  
フランスベッドが考える、日本人に最適な寝具についてお話しします。



日本人は仰向けで眠る人が最も多いと言われています。理由は諸説ありますが、体形が平均的に平たく、背中全体で身体を支える仰向けが安定するからとも言われています。この仰向け寝で快適に眠るには、背面にかかる体圧を均等に分散してくれる寝具が必要です。また、高温多湿になる日本の気候では、入眠時にかく汗の量が多くなるため、通気性が良くムレを感じにくい機能も必要です。そして、人は同じ姿勢を続けることでの血流障害を防ぐため、寝具内で高まる温度・湿度

を調整するために、一晩で20～30回の寝返りを繰り返します。より良い眠りを手に入れるには、この寝返りをいかにスムーズに行えるかも重要になるのです。

フランスベッドは、体圧を均等に分散出来、通気性良く汗を速やかに発散させ、ストレスなく寝返りが可能な、「高密度連続スプリング® マットレス」を開発しました。1本の鋼線を緻密に編みあげる、フランスベッドだけが持つ高度な製法で、継ぎ目のない一体化した中空構造を実現したこのマットレス。表面は柔らかく中は

しっかりとした三層構造で、クッション層が腰・背中など身体を面全体で支え、支持層で体圧を分散。ソフトでふんわりとした感触ながら、寝返りが打ちやすい最適な硬さを持つという、まさに日本人のために生みだされたマットレスです。

フランスベッドが創業以来目指しているのは、より良い眠りでお客様を笑顔にすること。日本人の眠りを考え続けていくために、フランスベッドは高品質で信頼性の高いメイドインジャパンであることを大切にしています。

その心地よさを、ショールームでお確かめください

フランスベッド赤坂ショールーム

①東京都港区赤坂3-3-5 住友生命山王ビル1F

②赤坂見附駅より徒歩3分

③10:00～18:00 ④夏季休暇、年末年始

tel.03-5573-9300

フランスベッド赤坂ショールーム Q



## FranceBed



書籍「旅する喫茶店」好評発売中

「旅する喫茶店」は、旅の専門誌「月刊 旅行読売」で連載中。  
2月号「2024年に見たい 新・日本の絶景」特集（価格750円）は  
全国の書店で販売しています。



神奈川

パリの宮殿をイメージしたレトロ空間

コーヒーの大学院  
ルミエール・ド・パリ



アンティークな雰囲気の店内。天井のブドウをモチーフにしたイラストも聖書からのもの



ベーコンや焼き豚、トマト、レタスを挟むアメリカンクラブハウスサンドウィッチ1,300円と、サイフォンでいれるブレンドコーヒー590円（近日値上げ予定）



コーヒーの大学院  
ルミエール・ド・パリ

- ① 神奈川県横浜市中区相生町1-18
- ② みなとみらい線日本大通り駅から徒歩5分、または根岸線関内駅から徒歩7分
- ③ 045-641-7750
- ④ 10時～L.O.17時  
（土曜、祝日は10時30分～）／日曜休

— 昨年放送のドラマ「名建築巡りが趣味の主人公がこの店に寄るのを見て、来てみたかった。1974年、ビルの竣工とともに開業した店は半世紀前の昭和の時代の薫りに満ち、開港記念会館やホテルニューグランドなど港町らしい歴史的建物が残る横浜歩きのリゾート地としてぴったりにだ。

西洋の甲冑が立つ入り口を入ると、ランタン風の照明の下に古い木製のイスと机が置かれ、壁に印象派の絵画が飾られたアンティークな空間が広がる。奥の特別室の個性は強烈だ。シャンデリア風の照明に、店のシンボルであるカトレアのタイル画、ステンドグラスと噴水など、宮殿や城をイメージした内装は

類を見ない。壁に記された言葉「光ナキ人ニ光ヲ」が目を引く。「聖書を学んでいた初代オーナーの哲学が根底にあります」と、開業時から働く猪瀬照子さん。「パリの光」という店名も、安らぎの場活力を与える場でありたいという思いから付けたそうです」

最高級品という意味で学問の最高学府になぞらえ「大学院」と付けた。1杯に通常の倍近い20グラムの豆を使う、重厚感のあるコーヒーをゆっくり飲む。初代はパリへ行ったことはなかったが博識で、聖書などから育んだイメージを一つずつ具現化した。その願いの強さが「時々この店に守られているような気がします」と猪瀬さんがいう無二の空間を生んだ。



1.シャンデリアや大理石のテーブル、壁のタイル画などが特徴的な豪華な特別室。以前は通常席より高額なメニューだったが現在は同じ 2.西洋の全身甲冑が飾られている入り口



# 「英国 × イタリア」

英国譲り、イタリア育ちという、生い立ち  
職人の繋がりが生んだ奇跡のコラボ



## “British Artizan × Italiano Tannary”

英国から革ロウの職人が、  
イタリアはトスカーナへ  
移住した。  
そしてイタリアの革工房  
でイタリア製プライドル  
レザーが生まれる。



## イタリア発 若き職人が作った アトリエ通いを支える「道具鞆」

スローライフを楽しむ、イタリアの若き職人アレクサンドロ・カンデロリーが自分用として作って、使っていた鞆、革財布。それが「Da Vinci FAKO」。アドリア海を望む街から、トスカーナの並木道と、石畳の街道を通り、革ギルドの街フィレンツェへ赴く、若き職人が自身の為に作ったイタリア暮らしを支える機能派バッグが「ダヴィンチ・ファアロ」の始まり。父である巨匠に師事し代々引き継いできた技術と情熱を注ぎ、仕上げた逸品が人気の秘密だ。



アレク氏、  
フィレンツェ旧市街  
のアトリエにて。

## 質実剛健なのに、官能的

### 職人の繋がりが生んだ逸品

その「Da Vinci FAKO」の中でも人気を博すのが英国人との繋がりで実現したという、イタリア製プライドル・レザーの逸品だ。

貴族文化の発祥の地である英国。貴族の娯楽であり社交の場である狩猟や乗馬は紳士に欠かせない嗜みとして、現在に受け継がれてきた。その乗馬文化を匠の技で支えてきたのが乗馬の鞍(サドル)に使う丈夫な革を作る為にヌメ革に蜜ロウを沁み込ませて堅牢性、耐久性を持たせる技師だ。そのイギリス人の技師が、イタリアはトスカーナに移住した。そこで世界最古、最大、最高の革産業の本拠地たる、「トスカーナ」で作る、英国譲りのプライドル・レザーが生れる。職人繋がりが紡ぐ物語だ。アレクはその英国譲りの質実剛健な革で、イタリア人らしい豊かなセンスで「感性に響く」革の逸品を作った。

## ルネサンス勃興の街

フィレンツェは500年前から職業組合ギルドによる自治が始まった。その当時から革組合はサンタクロチェ教会の近辺にある。アレク氏のアトリエも此処にある。



## Bella Vita

美しき人生という格言  
美しき人生、美しき人、  
美しき日々を乾杯！  
アレクを育む豊かな  
イタリアの暮し



## 革職人：アレクサンドロ氏

イタリアの職人兼デザイナー  
巨匠の父に学び、メゾンで  
腕を振る若き「希望の星」=  
ファアロだ。デザインから  
素材開発やプロト制作まで  
自身で手掛けるイタリアでも  
稀有の存在である。



Art. ALBA Tutto Bloom

堅牢で使い込むほど馴染むブライドル革の味わい深さを堪能しよう。圧倒的な存在感を放つ至高の逸品が揃う。

- 左 Tote Bag : 96,800 円
- 右 Editor's Bag : 118,800 円
- 中 3 Zip Bag : 96,800 円



イタリア発 職人が作った

感性に刺さる、剛健なバッグ

英国生まれ、イタリア育ちという聞きしに勝る魅力的な物語を知り、海を越えて届いた、イタリアの革物。是非使い込んで自分のスタイルにしたい。質実剛健ながら、官能的で感性に刺さる。艶やかながら、堅牢度も誇る特別な革素材で、イタリアの工房直結だからこそ実現した伝統工法の仕上げレベルの高さは感動的だ。一枚毎の手仕事ゆえの賜物である。

昨今は厚手の革を前後胴と持手など十数点のみの裁断パーツで作る簡易なバッグが増えている。しかし改めて代々引継がれる職人の手仕事による鞆を是非みて欲しい。アルバの鞆は150から200数点にもなる様々な部材を補強や耐久性の為、魅せる為に一切の手抜きなく丁寧に作り込まれている。アレク氏のこだわりで鞆本来の機能性と使い勝手を想定した収納パーツを多く備え、品格の源泉で鞆の顔というべき表胴版を工夫を凝らして自立させた。持ち手に至っては厚手のブライドル革ですら数枚を機能別に縫い合わせる技法で握る手に馴染むのだ。

アレクがイタリア人の芸術性をふるい、職人繋がりが生んだブライドルレザーを使って仕上げた。英国譲りの剛健な外見に、機能的で佇まいが静かでスマート。まさに官能的で感性に刺さる。イタリアの職人が自身の為に仕上げたからこそ生まれたダヴィンチ・ファアロを新しい相棒として愛用したい。



Color Variation : BLACK、D.NAVY、D.CHOCO、COGNAC、GREEN の5色展開。深みのある上品な革色。



1 機能的な3室構造。L字に大きく開くのでスマートに整理が可能。



2 こだわりの内装は行き届いた作りで使い易さはお墨付き。



3 背面には使い勝手の良いジッパーポケット。



4 ハンドルは手に触れる部分を革巻きでしっかりと手に馴染む仕上げ。





ブライドルシリーズには専用のブラシが付属。  
適度にブラッシングすることでブルームを馴染ませ深みのある艶を生み出します。

### Tutto Bloom - L-Zip Long Wallet

ブライドル革の風合いと堅牢度を活かし機能的なデザイン、圧倒的な風格を醸し出す、L字長財布。  
W20×H10×D2cm / 47,300円（税込）



**前カード入れ＝独立で縫い**  
L字財布の中で、前側にコイン・カード入れを縫い付け。独立していて、サッと取り出し。



**45度、大開きの横マチ**  
革の硬さと堅牢度を活かして、マチが大きく開き、格別の使い勝手の良さを実現した。

### 質実剛健なのに、官能的職人の繋がりが生んだ逸品

#### 「ダヴィンチ・ファーロ」の革財布

英国から、蜜蝋の技師が、イタリアへ移住  
イタリア製のブライドルレザーが生れる。  
英国譲り、イタリア育ち、ブライドル革。  
革の堅牢がスマートな機能性を生む。

### Bridle Misto - Flap Mini Wallet

コンパクトな小銭入れの形状とサイズながら、紙幣を畳んで収納できるホルダーを側面に備えた新世代のミニマル財布。  
W9.5×H7×D2cm / 22,000円（税込）



**贅沢な素材のコンビに注目!**  
表面はブライドルレザー、内面は使い込むほどに色味の深まるイタリア製のヌメ革を贅沢に採用。



**細かい作りに納得の機能**  
折込みマチのポケットは大きく開きスペースを確保。サイドポケットには、紙幣やカードも収まる。

### Tutto Bloom - Round-Zip Middle Wallet

手の平サイズの決定版＝ラウンド・ジップ ミドルウォレット  
ジッパー型で、手の平にしっかりと収まるジャスト・サイズ  
W14×H9.5×D3cm / 41,800円（税込）



**充実の収納スペース**  
ちょうど良い＝ミドル・サイズ  
ジッパーの中側は仕切り有り。



**贅沢な革使いが嬉しい**  
お札スペース、カードホルダーも充実。内装全体にもブライドルレザーを採用。





Art. ALBA Bridle Misto | 2Way Shoulder Mini



**2Way Shoulder Mini**  
W23×H13×D3 cm  
26,400 円 (税込)



**2Way Smart Bag**  
W14×H20×D3 cm  
24,200 円 (税込)

## 職人気質が生む、

### 「魂」が宿る逸品とは

職人気質のアレク氏は「神は細部に宿る」という言葉を良く使う。イタリアの伝統工芸に携わる一家に生まれて、それは「クレドII信条」というべき心構えだそう。彼がブラインドル革の作品を好むのは、その信条に基く。使い込むほどに磨きが掛かるのは、丁寧に長い間、丹精を込めて塗り重ねたタンニン鞣しの牛脂と蜜ロウが厚みある革の内側から滲み出して、馴染むからだ。経年変化を経て、自分だけが知る使い込んだ年月を刻んでいく馴染の愛用品を持つて欲しい。それがイタリアの革職人たるアレク氏の望みである。

### イタリア人の「こだわり」

#### スタイルを表す「持ち物」

イタリア人は、自分のスタイルを持つていと言われている。装いや持ち物にも表れる。その人らしさを浮き彫りにして、個性を際立たせてくれるのだ。アレクの職人気質と伝統と芸術性を引継いできたイタリアならではの感性の高さが、艶やかな華を醸し出す。だからこそアレクの逸品はイタリアの工房直結ゆえの機能美と官能的な艶やかさが宿るのだろう。日本でもオン・オフ兼用で人生の相棒となる「自分スタイルを表す持ち物」として使いたい。

### イタリアの感性がつくった

#### 「愛着」を産むブラインドル革

アレク氏がこだわった、「魂」が宿る逸品といえる、ブラインドル革の

バッグ。是非使い込んで自分だけのスタイルに育てて欲しい。こだわり抜いた「イタリア製」ブラインドルレザーを使い込んで自分だけの経年変化を楽しんで欲しい。メルカリやヴィンテージの古着の方が新品よりも豊富な選択がある様に思うご時勢にこそ、新品をおろして、自らの手で自分好みのブラッシングをして染み出たブルームを落としつつ、愛用するほどに馴染んでくる革を育てよう。使うほどに愛着が湧く筈。この醍醐味を体感しよう。磨きあげられ、底光りする革の光沢と、手垢や油脂が馴染んで染入る変化も楽しみだし、自身で使い込むうちに付いてきた傷や凹み、汚しさえもその時々思い出と共に愛おしくなってくるものだから手放せなくなるだろう。

アレクがイタリア人の芸術性をふるい、職人繋がりが生んだブラインドルレザーを使って仕上げた自慢の革製品。英国譲りの剛健な外見に、機能的で佇まいが静かでスマート。イタリアの職人が自身の為に仕上げたからこそ生まれたダヴィンチ・ファアのバッグを新しい相棒として愛用したい。

Online Store  
davincifaro-japan.com



Atelier inFirenze



ダヴィンチ・ファアロ ジャパン 03-3400-7372

“Da Vinci FARO” Store  
ダヴィンチ・ファアロ日本 | 旗艦店



京都・直営店 | L'ELISIR 京都



東京・取扱店 | 和光本館 4F



人を幸せにした成功体験が  
パティシエとしてのDNAに

国内トップクラスのパティシエ×  
起業家として知名度を高めている林  
巨樹さん。パティシエの道に進む  
きっかけは、10歳の時に初めて口に  
したマカロンの衝撃だったという。  
「それまでおやつは『うまい棒』で十  
分に幸せだったんですが、ある日マ  
カロンを口にして、価値観が覆され  
てしまいました(笑)。当時の僕には  
高価なマカロンは高嶺の花。ならば  
自分で作ってみようと思いつき、ク  
ラスのみんなに贈りました。すると  
黄色い歓声が沸き上がりました。  
一つの食べ物で多くの人を幸せに  
させることができた。パティシ  
エへの想いが一気に高まりました」  
「食」というものは、モノとコト  
を使ってヒトとヒトを繋げる「コ  
ミュニケーション」なのだ、林さ  
んのDNAに刻み込まれた瞬間だ。  
若さのバリエーションと価値観で  
イノベーションに挑み続ける

フランスでは10代から活躍するパ

リメイクイージー  
会員制パフェバー Remake easy 林巨樹  
CEO兼 パティシエ  
「幸せを作る職人でありたい」

パティシエとして多くの実績を残しながら、パティシエの新たな働き方を  
提案する会社を設立するなど、「パティシエ起業家」の異名を持つ林巨樹さん。  
新たな試みである会員制パフェバーの成功を追い風に、次なる展開を目指す。

Oki  
Hayashi

パティシエが多いが、日本では10年間  
は修行。独立して活躍するのは30代  
以降というのが既定路線だという。  
フランス修行から帰国して以降、林  
さんはそんなパティシエの職業慣習  
に疑問を抱き、もっと前向きで自由  
な働き方を目指すべきと活動を始め、  
その取り組みを発信すべく起業。会  
員制パフェバーという新形態の店舗  
「Remake easy」も、その一つの表現、  
業界へのアンチテーゼなのだという。  
「一等地の路面店でないと成功でき  
ない。そんな固定概念に囚われたパ  
ティスリーのビジネスモデルは持続  
可能ではないと考えています。魅力  
的なヒト・モノ・コトがあれば集客  
はできる。この考え方を貫き、住所  
非公開×雑居ビルの空中階×完全会  
員制のRemake easyを立ち上げました」  
その思惑は見事的中。クラウド  
ファンディングでの資金調達に想定  
額を大きく上回り、販売する会員権  
は数分で完売する人気ぶりだ。  
「Remake easy」の名は、アメリカの禁  
酒法時代に隠れてお酒を飲み、会話  
を楽しむ場所だったバー「スピーク  
イージー」をイメージしてのもので

Profile

千葉県生まれ。エコール社東京卒  
業後、同校教員を経て19歳でパ  
ティシエ修行のため渡仏。帰国後  
の2018年に国内の洋菓子コンク  
ールで最年少入賞を果たす。2020  
年に飲食業界の新たな働き方の提  
案・改善に取り組むため株式会社  
Brossを設立。同年、会員制パフェ  
バー Remake easy 1号店を渋谷に  
出店し、以降名古屋、札幌と次々  
に展開。2023年12月に新宿店を  
新たにオープンさせた。

Remake easy

◎非公開  
◎<https://remakeeasy.com/>  
X (Twitter) : @Remakeeasy\_  
Instagram : @remakeeasy

す。その背徳感漂う秘密の場所とい  
う世界観とともに、食によるコミュ  
ニケーションの生まれる場所にした  
いという思いを込めました。食材に  
こだわり、農家に還元し、スタッフ  
が気持ちよく働ける環境を整え、パ  
フェクトなサービスでお客様に最高  
のご満足を提供する。そういうサイ  
クルを生み出して、美味しいものを  
未来に残せるサステナブルなコミュ  
ニケーションを作りたいんです」  
そのRemake easy 4店舗目となる  
新宿店を昨年12月にオープンさせ  
ばかり的林さんだが、既に次なる野  
望を計画中だという。  
「時々を楽しむという日本の侘び寂  
びの感性を加えた、Remake easyより  
もランクの高い店舗を京都祇園で計  
画中です。フランスからパフェが伝  
わって約70年。今では日本特有の食  
となったパフェを自分なりに再構築  
して、逆にフランスや海外の方にも  
楽しんでいただける、新たなカル  
チャーを提案したいと考えています」  
林さんのDNAは、早くも次な  
る「食」のイノベーションを求めて  
いるようだ。



1.ホテルのバーを思わせる重厚感のあるカウンター席。2.山形県産ラ・フランスと高級食用バラを合わせた新宿店限定「ラ・フランスと  
シャンパーニュのビスキュイローズパフェ」3.季節のパフェ。写真は11月に提供された「安納芋と栗のほうじ茶薫るモンブランパフェ」。





パティシエは単にケーキを作る人ではなく、  
誰かの幸せを作る、幸せ職人のようなもの。  
そういう仕事であることを未来に伝えていける  
パティシエでありたいと思っています。



「パティシエ起業家」と呼ばれることへの気持ちを尋ねると……「柔らかいイメージのパティシエとしてはマイナスかもしれませんがね。起業家としては、新規事業などをお考えの方には届きやすい名前かなとも思いますし、新たなご縁に繋がる可能性もあるので、ほとんど未知のジャンルですが、あっても良いネーミングなのかなとは思っています」

## 銀座で26年! 成婚実績100組以上 プロの仲人による本気の婚活をしてみませんか



キャリア26年のベテラン仲人、藤原栄子が本人の意思を尊重しながら、成婚するまで何度でもとことんサポート。10万人以上の会員データと人脈を活用し、合う人を責任を持って紹介してくれる。厳しい入会審査を通った本気で結婚したい人だけが登録しており、20～70代まで年齢、条件関係なく実績多数。お悩みの方はぜひ相談してみてください。

### まずはお気軽にご相談を

服装や立ち振る舞いなど、相手の方の好印象を得るためのマナー指導なども行ってくれるため、初めての出会いでどう対応して良いかわからない、といった不安をお持ちの方も安心。初婚、再婚、熟年婚、お子様連れ婚まで、年齢や条件は一切関係なく、相談者の気持ちに寄り添いながら、丁寧に対応してくれる。



### 銀座ブライダルサロン

☎03-6281-4767 ⑤東京都中央区銀座6-4-8 曾根ビル4F 403号室  
②銀座線銀座駅より徒歩3分 ⑧11:30～17:00 ④月・火・水曜日

銀座ブライダルサロン



# 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

## ～山奥の、会津から。～ 会津野菜



自然豊かな会津で、契約農家さんがたっぷり愛情をかけて育てた会津野菜。春夏、秋冬のその時期一番美味しい野菜をセットにして、その日のうちに発送します。定期便ならさらにお得にお楽しみいただけます。

### 会津野菜

☎0241-49-2022 ⑨9:00～19:00

⑩日・夏季・年末年始

⑨https://aizu-yasai.jp

会津野菜



### 【特典】会津山塩をプレゼント

ご注文内容確認ページ最下部のお問合せ欄に「アフルエント」とご入力を。

※期間限定:2024年1月31日まで



## 厄除け・八方除・商売繁盛・病門除・安産 縁結び・合格「大崎鎮守 居木神社」

江戸時代から厄除け・八方除・商売繁盛・病門除・学業の神様と崇められている由緒ある居木神社。なかでも有名なのが5種類ある「厄落とし絵馬」。全国の寺社でもここにしかない貴重なもので、この絵馬を求めて多くの参拝者が訪れる。最近では、縁結び、子授け、

安産祈願、病気平癒祈願の神社としても人気が高まっている。白黒紫三種類のオリジナル御朱印帳、集めると半年毎に記念品を頂ける月毎限定の御朱印や飛び出す御朱印も人気だ。一年の始まりに「新年祈願祭」で厄除け・開運招福祈願。新年の無事平穩を祈願しよう。

### INFORMATION

#### 全国でも珍しい厄落とし絵馬

居木神社でしか手に入らない貴重な絵馬で、三大凶とされる「八方塞がり・鬼門・病門」。「厄・八・鬼・病・災」の文字をくりぬいて一年の平穩を祈る「厄落とし絵馬」(各初穂料500円)。

◎初穂料

個人祈願は5,000円～。

会社団体祈願:20,000円・30,000円、50,000円以上

事前予約も受付、詳細はウェブ参照。



八方塞がり 三碧木星	病門 九紫火星	鬼門 六白金星	男の厄年	女の厄年
昭和9年生	昭和3年生	昭和6年生	前厄 24歳 平成13年生	前厄 18歳 平成19年生
昭和18年生	昭和12年生	昭和15年生	本厄 25歳 平成12年生	本厄 19歳 平成18年生
昭和27年生	昭和21年生	昭和24年生	後厄 26歳 平成11年生	後厄 20歳 平成17年生
昭和36年生	昭和30年生	昭和33年生	41歳 昭和59年生	32歳 平成5年生
昭和45年生	昭和39年生	昭和42年生	42歳 昭和58年生	33歳 平成4年生
昭和54年生	昭和48年生	昭和51年生	43歳 昭和57年生	34歳 平成3年生
昭和63年生	昭和57年生	昭和60年生	60歳 昭和40年生	36歳 昭和64年生・平成元年
平成9年生	平成3年生	平成6年生	61歳 昭和39年生	37歳 昭和63年生
平成18年生	平成12年生	平成15年生	62歳 昭和38年生	38歳 昭和62年生
平成27年生	平成21年生	平成24年生		60歳 昭和40年生
	平成30年生	令和3年生		61歳 昭和39年生
				62歳 昭和38年生

(上) 昇殿参拝時間: 9時～17時。元旦～3日、土日祝は予約不要。平日は要予約。

(下) 5種類ある絵馬のどれで厄落としをするかは、上表を参照。

### 居木神社(いるぎじんしゃ)

☎03-3491-7490 ⑤東京都品川区大崎3-8-20

③JR線大崎駅北改札西口より徒歩3分 ⑨9:00～17:00

居木神社



## 工芸美を日常使いに昇華させた美しい汁椀

味噌汁などの汁ものに頻繁に使用する「汁椀」。近年は手入れが簡単なプラスチック製や陶器製を好む人もいるが、古くから日本人に愛され続けてきた美しい漆器をおすすめしたい。

今回紹介する汁椀は、宮内庁御用達を賜り、現在も外務省を通して各国の大使館などにも納め、国内外に漆器の素晴らしさを伝え続けている「山田平安堂」の逸品だ。

創業者である山田孝之助は、京都の漆器屋で修行したのち、その魅力を広めようと1919年に東京に出店。その後、若い人にも漆器の良さを伝えたいとの思いから、伝統を大切にしつつ現代のライフスタイルにも合うオリジナリティー溢れる漆器を数々生み出してきた。なかでも中国の古い漆器に見られる技法「白檀塗り」に着目した「白檀」シリーズは、今から30年ほど前、1人のデザイナーの提案によって始まったものなのだという。当時は文様を描くためにだけ使用していた白檀塗りだが、金

箔やアルミ箔を貼った上から漆を塗ることで独特な美しい餡色を活かすデザインに昇華させた。また、白檀と黒を市松模様で描くことでコントラストが生まれ、華やかでありながら落ち着いた雰囲気を作り出している。この美しいデザインを生み出すため、職人達は箔が欠けたりムラにならないよう細心の注意を払い、一つひとつ丁寧に手作業で仕上げる。そんな白檀を始めとした同社が取り組む「工芸美の再定義」が評価され、2016年には日本ギフト大賞プレミアム賞を受賞している。

漆器は伝統工芸品のイメージから扱いが難しいと思われるが、通常の食器同様スポンジと洗剤で手入れが可能、かつ耐久性、耐水性、断熱性、そして防腐性が高いので、気軽に日常使いしやすいアイテムだ。またこの白檀は、経年により下の箔が少しずつ透けてくるため、変化を味わえるのも魅力。お正月などの特別な時だけでなく、ぜひ毎日の食卓で楽しんでみてほしい。

©漆器 山田平安堂 ©03-3464-5541 ©<https://www.yamada-heiando.jp/>



山田平安堂  
汁椀 白檀

¥13,750 (税込)

TSUWA  
MONO

大人の逸品

Photographs\_HIDE NOGATA.

美食のバトンを受け継いで



TOKYO

Gourmet Baton

東京グルメバトン

87

# 生産者との『縁』を大切に 自由な発想で生み出す料理の数々

## kermistokyo

けるみすとうきょう／白金台

日黒の「タイ料理 みもっと」のみもっとさんからバトンを受け継いだのは  
白金台の「kermistokyo」の並木康伸さん。  
生産者の思いを受け継ぎ、素材の良さを活かす料理の数々を提供する。

### カンパチの タルタルとピーマン

軽く薫焼きした五島列島産の  
カンパチをタルタルに。ピー  
マンと玄米醤油麹を合わせた  
オリジナルソースとディルオ  
イルでいただく。



みもっとさん

その日の食材で毎日メ  
ニューが変わっていく  
kermistokyoさんのスタ  
イルは、何度訪れても  
楽しく、ワクワクする  
こと間違いなしです！



並木康伸さん





1.日本酒、リキュール、ビールなど、旅先で縁があったこだわりのお酒を幅広く揃える。  
2.築45年の建物をDIYでリノベーションした、秘密基地のような店内。3.黒ブドウを使ったシャンパーニュ [VOUETTE & SORBÉE Saignée de Sorbée]。ふくよかな味わいで、カンパチなど旨味の強い食材にもフィットしやすい。

移動ができなくなったことから、新たな試みとして店を構えることを決意した。そこで重視したのは、これまでに育んだ

心にかけています」  
食材のほか、お酒や器なども

遊園地に足を運んでおきたい。

旅 するよう生きる。気忙しい日々を過ごす現代人にとっては憧れともいえるこのテーマを体現するレストランがある。2022年5月、白金台にオープンした「kermistokyo (ケルミストキョウ)」だ。  
店名の「kermis」はオランダ語で「移動遊園地」を意味する。「元々旅が好きで、妻と約4年間にわたり海外を含めて転々としながら、行く先々でポップアップレストランを開いていました。そのコンセプトから、この店名にしたんです」と教えてくれたのは、シェフの並木康伸さんだ。  
しかしコロナ禍で思うように

人々との「縁」だ。  
「旅先で数多くの生産者さんや器の作家さん、日本酒の蔵元さんなどとお会い、素晴らしい食材や作品が数多くあることを知りました。自分が店を構えるなら、それらのご縁を繋げるような店にしたいと思ったんです」  
並木さんの料理は素材の良さを第一に考えた、ジャンルにとられないフリースタイルだ。「届いた素材を見てから料理を考えるため、コース内容はその日に決めていきます。これまでに訪れたさまざまな国や地方で出会った料理や調味料などを取り入れながら、過度な味付けや盛り付けをせず、食材が一番美味しくなるようシンプルな調理を

これまでに縁のあった人々の手によるものにこだわっている。  
今後も人とのつながりを大切に、新たな展開にも意欲的だ。「先日この店で出会った方とのご縁で、オーストラリアでポップアップレストランを開いてきました。2024年も、さまざまな方々と一緒にコラボレーションをしていきたいです」  
現在の店舗も数年後には取り壊しが確定しているため、あくまで期間限定だ。新たな地に旅



カウンターのみ10席の店内。21時頃からはパーティムとなる。時間の詳細は日々Instagramにて案内。

kermistokyoの《8 course》  
～8品のomakaseコースを  
抽選でプレゼント

ご利用期限2024年6月30日(日)迄

※除外日あり、お飲み物代及びサービス料10%は含まれません  
ご希望の方は下記URLまたはQRコードから  
ご応募ください。

応募締切2024年2月4日(日)迄

<https://questant.jp/q/afgourmet2401>

1組  
2名様



PROFILE 都内のフレンチレストランで修行を積んだ後、国内外を旅しながらポップアップレストランを開催。2022年に「kermistokyo」をオープン。旅を通じて出会った生産者から届く食材を使った、ジャンルレス&フリースタイルなメニューを特徴とする。



kermistokyo

◎東京都港区白金6-2-4 ナザレハイツ西館 1F

◎080-9067-9887

◎18:00～と19:00～の完全予約制。パーティムもあり

◎不定休 ◎コース14,300円(税込・サ別)

◎<https://www.instagram.com/kermistokyo>

※ご予約は下記URLより受付

<https://www.tablecheck.com/ja/shops/kermistokyo/reserve>

# 加賀屋 × 読売旅行

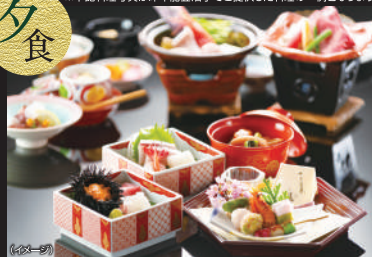
そのたび、わくわく。

2024年  
3月31日(日)  
貸切企画



夕食

※お部屋のランクにより夕食内容は異なります  
※下記料理写真は昨年能登清亭でご提供した料理の一例となります



朝食



御陣乗太鼓

よのろこ

おわら舞台

祭り小屋

歌劇団

**イベント**

- 能登輪島御陣乗太鼓(ワンドリンク付)
- 越中おわら風の盆
- 1階吹き抜けにて越中おわら風の盆流し
- よさこい踊り鑑賞
- 加賀屋レプラカン歌劇団特別料金でのご案内(大人通常/2,500円→1,500円)
- 加賀屋利用券や家電などが当たる大抽選会を実施
- 能登の四季スライドショー上映

※イベントの内容・時間・場所は都合により変更になる場合がございます

貸切なので様々な種類のお部屋をご用意出来ました!



浜離宮

雪月花 特選階

雪月花

能登渚亭

能登本陣

※浜離宮・雪月花 特選階にご宿泊の場合はご夕食・ご朝食共にお部屋食でご用意致します

## 読売旅行

<https://www.yomiuri-ryokou.co.jp/>

加賀屋 × 読売旅行  
2024年3月31日(日)貸切企画

5つ星の宿「加賀屋」

プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選 2023



総合  
堂々の  
第1位

企画部門.....第1位  
もてなし部門.....第1位  
料理部門.....第2位  
施設部門.....第2位

お問い合わせはこちらから

東日本販売センター 050-3172-4343

※この広告でのお申し込みは承っておりません

一度は泊まってみたい北陸が誇る名旅館を読売旅行が貸切ました!

貸切だから出来る「石川県無形文化財御陣乗太鼓」や  
「加賀屋利用券や家電などが当たる大抽選会」もお楽しみ下さい。

加賀屋貸切と春色の金沢百万石  
ラグジュアリーホテル  
「ザ・ホテル山楽金沢」  
プラン

詳細は  
こちら



賓客のための特別階  
「加賀屋 浜離宮」  
奥能登最先端の秘湯  
「ランプの宿」プラン

詳細は  
こちら



加賀屋貸切と  
船でしか行けない秘境  
「大牧温泉旅館」プラン

詳細は  
こちら



加賀屋貸切と  
あわら温泉「美松」  
露天風呂付客室プラン

詳細は  
こちら



# IZIPIZI®

PARIS



ONLINE STORE IBe.



<https://ibe-online.jp>

株式会社アイデアポート 東京都品川区北品川 1-23-19 GOOD OFFICE 品川 8F Tel . 0120-901-049

世界No.1\*の炭酸水なら

 **sodastream**®

いつでも新鮮！作りたての美味しさ！

- 🔴 カンタン操作で自分好みの強さに
- 🔴 500ml約20円でリーズナブル
- 🔴 専用ボトルでゴミもゼロ
- 🔴 追い炭酸でいつでもシュワシュワ！



\*グローバルデータ社調査報告：炭酸水消費量に関する国際的調査（2020年実施）

Enjoy a perfect  
sparkling beverage  
experience



全国の百貨店・専門店・家電量販店・大型スーパーなどでお買い求めいただけます。詳しくはHPのお取り扱い店舗をご覧ください。  
SodaStream コールセンター 0120-286-230

ソーダストリーム 

[www.sodastream.jp](http://www.sodastream.jp)