

こだわりを追求する大人のためのハイエンドマガジン

[アフルエント]

# AFFLUENT

2020 MAY

for Executive

主流はローメンテな個性派  
やっぱり楽しい  
インドアグリーンの  
ある暮らし

TOKYO  
GOURMET BATON

—東京グルメバトン—  
やまもと 代々木上原

TSUWAMONO

—大人の逸品—  
とんかつまい泉 ヒレかつサンド

PRESENT

アフルエントから読者の皆様へ



1.デザインと機能が調和したロレックス「デイトナ」 2.カジュアル・エレガンスを体現するパテック フィリップ「ノーチラス」 3.スポーティーなテイストで人気のオーデマ・ピゲ「ロイヤルオーク」



## 世界共通の “グローバルな資産”として 注目の高級腕時計

男性の装飾品のなかでも特別な存在である腕時計。  
今、装着する楽しみと資産性を兼ね備えた  
「実物資産」としても注目を集めている。

### 腕

時計が基軸通貨である  
USD、ドル、美術品、金・  
地金等と同様に、世界  
各国で「資産」として認められて  
いることをご存じだろうか。腕  
時計といえば、資産というより  
ステータスやファッションとい  
うイメージが強いが、今「実物  
資産」として注目を集めている。  
これから時計で資産運用を  
と考えている方にお勧めしたい  
のが、銀座に店を構える高級時  
計の買い取り・委託・販売専門  
店「コミット銀座」だ。店内には、  
高級時計の代名詞的存在でもあ  
るロレックスを中心に、パテッ  
クフィリップ、オーデマ・ピゲ  
等の一流ブランド時計が並び、  
「資産性が高いものは、人気が高  
いことが必須です。需要が増  
え価値が高まります。例えば、  
ロレックスの『デイトナ』と呼  
ばれるモデルの場合、現行販売  
されているものも定価の倍程度

の金額で取引され、さらにヴィ  
ンテージと呼ばれる古い年式の  
時計は、数千万円から億単位の  
金額で取引されることも少なく  
ありません。お客様のニーズに  
合わせたご提案はもちろん、将  
来的な資産価値としての側面も  
含めて、ご提案をさせていただきます」と、金子剛エグゼクティ  
ブ・アドバイザーは話す。  
資産価値として時計が車や不  
動産物件と大きく異なるのは、  
使用年数により資産性としての  
価値が下がらないことに加え  
て、維持費が少額ですむことが  
上げられる。現在の経済情勢に  
伴い、高級時計の相場も下がり  
気味だが、言い換えれば安く「実  
物資産」を手に入れるチャンス  
でもあるのだ。  
装着する楽しみだけでなく資  
産性をも兼ね備えた「実物資産  
としての腕時計、ぜひ注目して  
いただきたい。



金子 剛 エグゼクティブ・アドバイザー(時計鑑定歴15年)  
「専門的なことが分からない、高級腕時計は初めてなので教えて  
ほしい…など、不安をお持ちの方もお気軽にお越しください。」

アフリエント読者特典

売買どちらでも使える **1万円分の**  
クーポンをプレゼント

※ご来店、オンラインともに利用可。※2020年6月30日(火)まで  
※店頭、お電話やメールで「アフリエント」を見たお伝えください。

COMMIT  
GINZA

詳しくはホームページで  
www.commit-watch.co.jp

コミット銀座

コミット銀座

◎東京都中央区銀座6-4-7  
G・O・WESTビル1階  
◎銀座駅徒歩3分 ◎03-6264-5310  
◎11:00~19:00 ◎不定休



# Contents

2020 MAY

## Things

時計を知る

ORIENT レトロフューチャー カメラ ..... 04

## Present

アフルエントから読者の  
皆様へのプレゼント ..... 05



## Future

主流はローメンテな個性派  
やっぱり楽しい  
インドアグリーンのある暮らし

07



## Trip

旅する喫茶店

カフェ沖縄式 ..... 13

## Things

TSUWAMONO —大人の逸品—

とんかつ まい泉／ヒレかつサンド ..... 15

## Regular

AFFLUENT Premium Gallery ..... 16

## Gourmet

TOKYO GOURMET BATON

—東京グルメバトン—

やまもと 代々木上原 ..... 20



## AFFLUENT

for Executive

2020年5月発行

Publisher	小澤康二	Yasuji Ozawa
Producer	森 正太郎	Shotaro Mori
Chief Editor	菊地 学	Manabu Kikuchi
Editor	飛田洋子	Yoko Hida
Designer	松本健司	Kenji Matsumoto
	大出和豊	Kazutoyo Ode

編集・発行／株式会社ぱど  
〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3番23号  
文藝春秋ビル新館

広告掲載・チラシ折込、誌面内容のお問合せ  
☎0120-090-810

配布に関するお問合せ  
☎0120-998-804

※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4月20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)ぱどにおける個人情報の取り扱いについて

当社ホームページにてご確認ください。  
<https://www.pado.co.jp/privacy>

個人情報に関する苦情・問合せ窓口／  
株式会社ぱど 総合お問合せ  
☎0120-090-810(営業時間10:00~18:00)

資料請求・プレゼント応募

下記マークが付いている広告は  
右記QRコードまたはURLより  
ご請求・ご応募いただけます。



<https://pado.me/afe2005s>



# 時計を知る

Master  
Watch Selection

文/時計ジャーナリスト  
**菅原 茂**

1954年、神奈川県出身。四半世紀にわたり  
スイス時計のフェアを取材し、専門誌を中心に執筆。  
『ブレゲ 天才時計師の生涯と遺産』など  
時計専門書の翻訳も手がける。



「オリエンタスター」で2005年  
に発売され、愛好家の間で人気  
を博すモデルに現代的なアレン  
ジを加え、新たに「オリエン  
ト」で復刻。9時位置にセミスケ  
ルトン、6時位置にスモールセコ  
ンドを配する。SSケース、ケー  
ス径40.8mm、5気圧防水、自動  
巻き(手巻き付き)。



注目すべき  
“価値”ある  
ポイント

レンズの絞り羽をデザインしたダイヤルと  
絞りリングを模した回転ベゼル。



ケース裏を通す引き通し式のレーザーストラ  
ップもカメラグリップ部の革材をイメージ。



独特のグラデーションで有名な「ジャガー  
フォーカス」ダイヤルのモデルも展開。

## ORIENT

オリエンのレトロフューチャー カメラ

¥58,000 ㊤オリエン お客様相談室 ☎042-847-3380

### 唯一無二の遊び心とレトロの味わい

時計を動かす駆動機構一式を「ムーブメント」と総称するが、愛好家の間で人気なのは、やはり伝統的な機械式ムーブメントを搭載するモデルだ。精度では通常のクォーツやハイテクを駆使したGPSウォッチに及ばないものの、独特の味わいでは機械式に勝るものはないからだろう。歴史的名作の復刻やヴィンテージ・スタイルの機械式が最近とみに増えた理由もまさにそこにある。

今年70周年を迎える日本のオリエンは、愛好家の心をとらえるユニークな機械式時計の創作に長けたブランドとして知られ、海外にも熱心なファンが存在することで有名だ。

自社製ムーブメントと非凡なデザインを組み合わせたモデルを長年作り続けてきたオリエンだが、興味深いのは、機械式の魅力に「おもしろさ」を加味したところ。セミスケルトン・スタイルの時計に1950年代のレンジファインダー式カメラのディテールを随所に盛り込んだこのモデルは象徴的な例だ。レンズの絞り羽をデザインしたダイヤルと絞りリングを模した回転ベゼル、フィルム巻き上げノブや軍艦部を思わせるリュウズとリュウズガードなどに遊び心があふれ、洒落を解す大人なら思わずにんまりするに違いない。「時計は楽しい」と再発見させるモデルだ。

知るべき時計用語

【セミスケルトン】ダイヤルの開口部から機械式ムーブメントの一部のみを露わにする手法で、機械の動きが表側から直接見えるのが魅力。全部を見せるものは一般的にスケルトンと呼ぶ。

# PRESENT

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。

AFFLUENT  
2020・May



3  
名様

ドリップのひとつときを、  
香りとともに楽しむ設計の珈琲サーバー

## Cores ゴールドコーンフィルター& サーバー C750GD

ドリップであふれるフレッシュなアロマを、より楽しむために設計された、Cores独自のゴールドコーンフィルター&サーバー。ドリップしていないときも、個性的で美しい存在感が空間を彩る。ゴールドコーンフィルターは、Cores独自の縦に長いメッシュ形状をしており、目詰まりを起こしづらく、また、風味・香りを引き出せる純金コーティングを施しており、豆本来の香りや味わいをしっかりと感じることができる。独特な膨らみに蒸気と香りが充満し、サーバーから立ち上る珈琲の香りを楽しんで。

価格：12,000円（税抜）

株式会社大石アンドアソシエイツ  
© 03-5333-4447 ④ <https://cores.coffee>



3  
名様

中央に配した1粒のクロスフォーカット  
ジルコニアがアクセント

## Crossfor New York (クロスフォーニューヨーク) テニスブレスレット「Sparkle」

プロテニスプレーヤーたちが愛用していたことから名づけられたテニスブレスレット。クロスフォー社のオリジナルブランド「クロスフォーニューヨーク」のテニスブレスレットは、すべてキュービックジルコニアで、中央には、光のリフレクション効果で宝石の中に十字の輝きを持たせることに成功した1粒のクロスフォーカットジルコニアがアクセントとして輝きを放つ。独自開発した留め金具「EZ Clasp」を採用し、どんなデザインにも馴染む見た目の美しさにもこだわっている。最大の特徴は、片手で簡単に着け外しができる上、紛失しにくいダブルロック構造。大切な方へのプレゼントにおすすめだ。

価格：11,000円（税込）

株式会社クロスフォー  
© 057-008-9640 ④ <https://www.crossfor.shop/>



1  
名様

“海を越え、海と生きる時計”がコンセプト  
海のスポーツに関わる人々の腕時計

## SPINNAKER BRADNER (ブラッドナー) SP-5062-01

世界的なブームを巻き起こす「ダイバーズ時計ブーム」と「ヴィンテージ時計ブーム」。両ブームの要素を取り入れた味のあるフォルムが人気を集め、世界で注目されているスピナカー。時計本体には機械式ムーブメントを採用し、1950年代に流行したインナーベゼルが回転するコンプレッサーを搭載したモデルやウォータープルーフ加工のレザーベルト、サファイアレンズやスイス製スーパールミノバを完備したモデル等、愛好家も納得の仕様へのこだわりが尽くされている。人が舵を取り、航海していくことをシンボル化し、駆動装置のローターにも、しっかりとした優雅なイメージを刻んでいる逸品だ。

価格：32,000円（税抜）

株式会社ウエニ貿易  
© 03-5815-3277 ④ <https://www.spinnaker-watches.jp/>



アフルエント総合サイトまたはQRからご応募ください。  
※締め切りは5月24日(日)

<https://afflu.jp>



# 上着を脱ぎたくなくなる こだわりのシャツを着よう

暑さが増すこれからの季節。ジャケットやネクタイに頼らずに、シャツ一枚で自分をしっかり演出できる、そんなこだわりのハイクオリティドレスシャツブランドが、R.surferだ。



## 01 ブランドロゴで遊び心を演出

左襟と右袖には、R.surferのブランドネームの刺繍が。ちょっとした遊び心で、このシャツの特別感が演出されている。

PACIFIC LINE  
P008 asic  
44,000円(税込)

## クールビズで主役になるドレスシャツ

R.surferは、成熟した大人の品性を持ちながら、いつまでも遊び心を忘れない。そんな伊達な生き方をするサーファーをコンセプトモチーフにした、ドレスシャツのニューブランドだ。

地、そして美しいシルエットと、あらゆる点にこだわり、職人によって丁寧に仕立てられている。実際にサーファーのシェイプボディを採寸し仕上げた立体的な縫製は、これからボディケアを始める方の体形にも、ピタリとフィットしてくれるのだ。



### BRAND PROFILE

*R.surfer*

[アールドットサーファー]

海を愛し、自然への敬意を忘れないサーファーの生き様をコンセプトにした国産ドレスシャツブランド。

<https://rsurfer.com>



## 04 長めの着丈と背ダーツでスマートな着心地を

激しく動いても裾がはみ出さないよう、着丈は長めに設定。紋りをきかせた背ダーツで常にスタイリッシュな雰囲気をキープ。

## 05



## こだわりのワンポイントガゼット(補強縫い)

前身頃と後身頃の縫い合わせを補強するガゼット。こういった細かいこだわりこそ、R.surferのアイデンティティと言える。



## 02 光沢のある艶が美しいシルエットに

生地には最高級綿のアメリカン・シーアイランドコットンを使用。「奇跡の綿花」と呼ばれるに相応しい艶やかさが特徴だ。



## 03 厚手の貝ボタンと裏前立てでエレガントに

厚みを持った白蝶貝のボタンを鳥足状に取りつけ、また、前立てはスッキリとしたエレガントさを際立たせる裏前立てを採用。

### R.surferのドレスシャツをプレゼント

抽選で5名様に、お好きなR.surferドレスシャツをプレゼント。さらに、Wチャンスとして、アメリカン・シーアイランドコットンを使用したハンカチのプレゼントも。詳しくは下記URL又は右記QRコードから。



<https://questant.jp/q/K6ZIKCFX>



主流はローメンテな個性派

# やっぱり楽しい インドアグリーンの ある暮らし

わずかな手間ですぐに育つインドアグリーンは  
多忙な人の趣味や癒しの空間作りによってつげだ。  
管理を続ければ、何年でもイキイキとした状態を保ち、  
家族のように寄り添う存在になってくれる。  
ぜひこだわりのひと鉢と暮らしてみたいだろうか。



巣ごもり生活に  
彩りを添える  
ためにも!

## 「育てやすい」がキーワード インドアグリーンの最新事情

インドアグリーンの流行は、時代とともに移り変わっている。  
最新事情から、これからの植物との付き合い方について、  
観葉植物専門店RENの店長・山田聖貴さんにお伺いした。

### 愛好家が求める 観葉植物の新たな形

ホームセンターやインテリアショップなど、さまざまな店で取り扱われている観葉植物。昨今のトレンドについて、観葉植物専門店RENの店長・山田聖貴さんはこう語る。

「観葉植物には大きな流行が二度ありました。第一波はバブル時代で、観葉植物がインテリアとして一般化した時期。そして第二波は2010年代で、個性的な外見の多肉植物が注目され、植物がファッショントrendとして求められました。しかし多肉植物は、もともとマニア向けで管理が難しい側面も。第二波が落ち着いた今、お客様から最も多いのは「管理がしやすく、珍しいものが欲しい」という声です。このニーズが第三の波、サードウェーブだと考えています」と山田さん。

「お客様は、育てやすく個性的な植物を求めるとともに『植物と長く付き合いたい』と考えています。それならば、品種は育てやすい定番。外見は生育環境や仕立て方によって個性的に育った一点物。これがサードウェーブの観葉植物の形だと考えています。飽きたら変えるモノではなく、ファミリーとして長く付き合うという提案です」

かねてから植物との持続的な暮らしを提案し、グッドデザイン賞を受賞したRENでは、メンテナンスを重視。相談や診断、保証などの8項目のサポートから植物との、長い付き合いをバックアップしているという。「植物は生き物であることが魅力の一つ。手間をかけるほど愛情が湧いてきます。寿命が長いので正しく育てていけば、環境が変わっても家族として常に人生を共に歩んでくれるんです」

ぜひ次ページ以降を参考に、観葉植物とよりよい関係を築いていってほしい。



店長 山田聖貴さん



### REN

創業1919年の東京生花株式会社が運営する観葉植物専門店。「活ける」という概念を重要視し、2005年の開店以来、時代に合った質の良い鉢物植物を提供する。こうした姿勢が評価され、2011年にはグッドデザイン賞の企業・ブランド等々を評価する新領域の部門で、植物店で初めての受賞を果たした。

◎東京都港区三田2-17-16 ダイナシティ三田1F  
◎03-3456-0871 ◎11:00~19:00(不定休)

ビギナーも  
再挑戦者も  
参考に!

# インドアグリーンと 正しく付き合うポイント

季節の花や盆栽に比べ、観葉植物は管理が容易だ。それでもうっかり枯らしたりしないための山田さん直伝 長く元気に育てるポイントをご紹介します。



## Point 1

### 頼れる観葉植物店を探す

インドアグリーンと長く付き合う秘訣は、フィーリングに従って心底気に入った植物を選ぶことだ。また、購入後に植え替えや管理のアドバイスといったメンテナンスサービスを提供してくれる植物店を見つけておくことも重要。例えば店頭と並んでいる植物は、

流通用の状態で売られているものも多く、すぐに植え替えた方が良いものがあったりするので、特に知識の少ないビギナーは植物と長く付き合っていくためのノウハウも提供してくれる専門店で購入した方が、購入後のトラブルが回避でき、将来的にも安心だそうだ。

## Point 2

### 置き場所は「日光」と「通気性」を意識する

インドアグリーンの置き場所には日光と通気性が必須。ベストはレースのカーテンで直射日光を遮った窓際だ。しかし光量は本が読める程度の明るさがあれば問題なく、通気性も人通りによって空気が動く程度でOK。神経質にならず、リビングなど人の動きがあ

る場所を中心に、インテリアに合わせて自由に置こう。また、植物は気温差など環境変化を非常にストレスに感じる。屋内外の行き来や部屋間の移動を避け、常に同じ場所に置くようにしたい。もしも置き場所に迷ったら、部屋の写真を撮って専門家に相談しよう。



## Point 3

### 家族やペットと同じように接する

植物は生き物。家族やペットのように日々様子を見て「体調」を気にかけることが、植物の健康維持には重要だ。また、インドアグリーンに特に多いトラブルが、植物にとっては内臓にあたる根の不調。外からの確認ができないため、葉や枝を観察し変化に気づくこ

とが大切だ。とはいえ観葉植物はもともと強健な品種が多いので、最低限の日光と通気性を確保し、土が乾いたタイミングを目安に週1回程度の水（鉢の4分の1程度の量）を与えていれば、基本的に問題なく元気に育ってくれるだろう。

#### ● より美しく元気に育てたい

インドアグリーンをより美しく育てたいと思ったら、毎日様子を見るついでに「葉水」をするのがおすすめだ。多肉植物などを除き、多くの観葉植物の故郷は雨の多い熱帯雨林のため、霧吹きなどで葉が濡れる程度に水をかけると葉が洗われきれいになり、イキイキする。他にも、害虫が流れたり、通気ができたりとさまざまな効果が期待できる。管理に慣れたらぜひ取り入れてみよう。

#### ● 樹形が崩れてきてしまった

整った樹形の維持のために、定期的に剪定をしよう。基本的には、髪と同じ要領で伸びてきた分や飛び出した枝をカットすればOK。剪定箇所からは元気に新芽が出てくるため、植物の健康維持にも効果的だ。慣れてきたら、自分好みに樹形を変化させていくのも楽しい。また、植物は日光がある方へ伸びる性質があるので、鉢を時々回転させると枝葉がバランス良く均等に育つ。

#### ● 購入時よりも元気がない

例えば、葉が枯れ落ちたとしても、新芽がきちんと出ていれば新陳代謝の一環である可能性が高い。また、葉の先が茶色くなるような場合は、日光・通気・水のいずれかに問題があると考えられる。Point2、3を参考に、日々の管理を見直してみよう。注意したいのは、正しい管理をしていても新芽が出てこない場合だ。根などに問題が発生している場合があるため、専門家に相談しよう。

こんな時は  
どうする？



忙しい人でも  
楽しく  
育てられる

## ローメンテで個性的! サードウェーブの植物たち

育てやすい定番品種の中から、特に樹形がユニークでサードウェーブ的な鉢を山田さんがセレクト。これまでのイメージとは違う多様な姿に注目してほしい。

若木を群生に仕立てたひと鉢。鮮やかなグリーンの枝葉が場にフレッシュな印象を与える。パキラ/12,100円

華やかで強健なスタンダード品種

### パキラ

放射状についたボート型の葉と、垂直に伸びる幹がデザイン性を感じさせるパキラ。葉が大きく色も鮮やかで、ひと鉢でも場を明るく演出してくれる。メキシコ・中米原産の非常に強健な品種で、害虫もつきにくいことからインドア

グリーン定番として人気が高い。一般的に販売されている鉢では、枝をツイストさせた“ねじりパキラ”も多く出回っているが、年月を経ると形が崩れやすく管理の難易度がやや高いため、育て慣れた人向けと言える。

### ● 株数の違いで印象をチェンジ。

1本から群生まで多様な株数で仕立てられるパキラ。力強さ、柔らかさなど、さまざまな印象を演出でき、インテリアとしても優秀。

▲ 瑞々しく茂る葉と力強い根の組み合わせで、年月を経た盆栽のような佇まい。パキラ/42,000円

### ● “一点モノ”を探しに行こう。

自然環境で育った珍しい形や、丁寧な管理で生まれた芸術的な形など、希少価値が高い樹形を探すこともサードウェーブの醍醐味。

希少性の高いフォルムが魅力

### ガジュマル

沖縄県では精霊の「キジムナー」が宿る木として親しまれる。東南アジア原産の常緑樹で初心者でも育てやすい品種として有名だ。特徴は何と言っても根。塊根植物にも見える不思議なフォルムは、「気根」という地上に露出した根

によって形作られる。複雑に絡み合ったアーティスティックな形状や、足で踏ん張っているようなコミカルなシルエットなど、個体によって全く違う表情を見せてくれる。希少性を追求したい人にも非常におすすめだ。



◀ 野生に近い環境で育った若い木。細い気根が絡み合った造形にも注目。ガジュマル/13,600円

◀ 表情豊かな気根にイキイキと茂る葉。ガジュマルの魅力に溢れた仕立て。ガジュマル/28,900円

※ 価格はすべてRENの参考価格で税抜き表記です。なお、商品は売り切れや形状が変化する可能性があります。

やっぱり楽しい  
インドアグリーンの  
ある暮らし

幹の有機的なカーブと葉の直線的な形状の組み合わせが面白い。ドラセナ・コンシンネ / 26,100円

色形の多彩なバリエーション

## ドラセナ

アフリカなどの亜熱帯原産の品種で、鱗のような樹皮と南国情緒あふれるシルエットが魅力だ。細い葉がボリューム感たっぷりに茂る「ドラセナ・コンシンネ」が定番だが、長い葉が渦をまいたような「トルネード」、大きなツヤのあ

る葉を持つ「コンバクタ」など、バリエーションが豊富。また、生育旺盛なので定期的に剪定を行って樹形を整えよう。太い枝をバッサリ切っても新芽が元気に伸びてくる強い植物なので、ビギナーも安心して挑戦してほしい。

### ● 樹形のデザインも自由自在。

ドラセナは株を短く切り詰め、新芽を伸ばすことで比較的簡単に樹形を変えられる。自分の手で個性的な形を作るのも楽しい作業だ。

### ● 葉の色・柄にも注目。

白の模様がある葉は「斑入り」という。樹形が同じでも、葉が単色か斑入りかで、印象やインテリアとのマッチングがガラリと変わる。

名前通りの荒ぶるような葉が印象的。成長時は上に向かって渦を巻くように伸びていく。ドラセナ・トルネード / 10,700円

手を広げて踊っているように見えるかわいらしい樹形。シェフレラ・レナータ（斑入り） / 6,800円

繊細な造形美を楽しむ

## シェフレラ

中国や台湾の原産で、熱帯から温帯まで広い地域に分布している植物。店頭ではカボックという名称で販売されていることも。丸みのある葉が掌状についている様かわいらしく、女性からの人気も高い。

を伸ばす植物で、根元の有機的な造形も見所の一つだ。長年育てれば、小さな花が咲き、オレンジ色の実をつけることがあるという。管理においては、比較的寒さに強いいため、霜が降りない地域なら屋外でも冬を越せる。

シェフレラの種類。無造作に伸びた気根が野趣に富んだひと鉢。シェフレラ / 26,100円

## 歯科衛生士が指導する口腔筋機能療法(MFT)

# 感染症の予防効果に期待

# 正しいうがい法

舌や唇、頬などの口腔周囲筋のバランスを整えることは、細菌やウイルスを体に入れないための第一の砦。口腔周囲筋を鍛え、理想的な呼吸法や正しいうがい法をマスターすることで、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどへの感染予防効果が高まる。



院長 富田大介 先生

東京医科歯科大学大学院咬合機能矯正学分野非常勤講師。同大学病院矯正歯科などでの勤務を経て、2018年5月にミライズ矯正歯科 南青山を開院。

- 公益社団法人 日本矯正歯科学会認定医
- セブ医科大学 歯学部 客員准教授
- 東京医科歯科大学大学院 非常勤講師

### 鼻呼吸+唾液腺の刺激で ウイルスをシャットアウト

新型コロナウイルスが猛威を振るい、世界中が混乱しています。有効なワクチンもなく、手洗いやうがい最大の防御といわれていますが、他にもできることはあります。その一つが口腔筋機能療法(※MFT)です。舌、唇、頬など、お口周りの筋肉のバランスを整えるトレーニングで、クリニックでは主に歯科衛生士が指導します。口腔周囲筋の使い方は歯列にも大きく影響します。咀嚼や嚥下を助け、さらに滑舌が良くなったり、ほうれい線が軽減されたりといった効果が期待できるほか、風邪やインフルエンザなど感染症の予防にも効果的なのです。

その理由の一つは理想的な呼吸法が身に付くことです。鼻から入ってきた外気は、天然のフィルターともいわれる鼻毛によって外から入ってくる花粉

やホコリなどをブロックします。また、鼻腔粘膜では線毛の上皮細胞と粘液の分泌によってウイルスや細菌などを絡めとる働きがあります。しかし口呼吸が習慣になっていく方は、とても無防備な呼吸法のため、細菌やウイルスに感染しやすいのです。



また、唾液には殺菌作用成分が含まれています。唇や舌、頬の筋肉をトレーニングすることで唾液腺を刺激し、唾液の分泌量が増加します。それにより口腔内が潤い、感染症の予防効果はさらに高まるのです。

### 正しいうがい法は口腔周囲筋の トレーニングにも効果的

うがいにはお口の中、歯の周りの細菌やウイルスを排出するための「ブクブクうがい」と、のどの粘膜についた

細菌やウイルスを排出するための「ガラガラうがい」があります。感染症予防を目的とする場合、「ブクブクうがい」の後に「ガラガラうがい」を行うことが効果的です。起床時と帰宅時は必須。特に起床時の口腔内には多くの細菌が存在し、肛門にいる細菌数よりも多いといわれていますので念入りに。

「ブクブクうがい」は頬の左右に水を

行き来させただけで終わりにしてしまいう方が多いのですが、これではお口の中、歯の周りまで十分な水が行き渡りません。水を含んで口を閉じたら、上唇の裏側と前歯の歯間までしっかりとゆすぶるように、上唇の内側をパンパンに膨らませることを意識して水を前後させます。5回ほど前後させたら、さらに下唇の裏側も同様に行います。口腔

周囲筋、特にお口周りの口輪筋が緩んでいる方は、唇から水が漏れてしまうかもしれません。うがい自体が口腔周囲筋のトレーニングになるのであきらかに続けてください。「ガラガラうがい」は水を口に含んだら、上を向いてアハハと笑つてのどの奥を動かすことを意識してみましよう。正しくうがいできれば、水だけでも感染症の予防効果は十分に期待できます。ぜひ実践してみてください。

※口腔筋機能療法(MFT: Myo Functional Therapy)の略



MFTに精通するミライズ矯正歯科 南青山の歯科衛生士。左から宮田佳美さん、田村優子さん、中野瑠美さん。



ミライズ矯正歯科 南青山  
MIRISE ORTHODONTICS MINAMI AOYAMA

03-5468-5585

お問合せ・ご予約

http://mirise-ortho.com/

港区南青山6-13-5 ポルトポヌール1階

- ・表参道駅 b1出口より徒歩7分
- ・渋谷駅バス51番乗り場より11分
- 「青山学院中等部前」より徒歩2分
- 「南青山6丁目」より徒歩1分
- ・専用駐車場2台有り
- ・タクシーサービス有り

診療時間

11:00 ~ 14:30 (最終受付 14:00)  
16:00 ~ 20:30 (最終受付 20:00)

休診日

月曜・祝日および毎月29・30・31日  
※学会・出張等により臨時休診有り





旅行読売 × AFFLUENT

旅する喫茶店

「旅する喫茶店」は、旅の専門誌「月刊 旅行読売」で連載中。6月号「温泉のチカラ」特集(定価600円)は全国の書店で販売しています。

スタッフの手作りの木のテーブルが置かれた店内



ぶくぶく珈琲580円。スパイスを泡盛で練りこんで作る古酒(くーす) カレー1050円はトロトロの豚の三枚肉入り



#### カフェ沖縄式

- ① 那覇市久米2-31-11
- ② ゆいレール県庁前駅から徒歩10分
- ③ 098-860-6700
- ④ 11:00~21:00
- ⑤ 無休(臨時休あり)
- ⑥ 喫煙不可



1.店主の島尻美江子さん 2.若狭大通りに面した入り口

ここ数年、那覇市の中心部にもおしゃれなカフェが次々とオープンしている。そんな中で、ゆったりと沖縄の香りを感じられるのが、創業20年余り、自家焙煎の豆の販売も行う「カフェ沖縄式」だ。

店名の通り、沖縄をコンセプトに、焙煎時に泡盛を添加して蒸しあげた豆を使う「泡盛焙煎珈琲」やコーヒーの粉を水に漬けてこみ、時間をかけて抽出する「トロ珈琲」などを発案してきた。中でも一番人気は、沖縄伝

統のぶくぶく茶をイメージした「ぶくぶく珈琲」。

「コーヒー豆以外に黒豆や大豆、ウコンや月桃など、いろいろな材料をちゃんぶる(混ぜる)しています」と店主の島尻美江子さん。すっきりしてクセはないが、口の中に甘みとコクが残り、これまでにない味わいだった。

もう一つ、この店の大きな特徴が、入り口で靴を脱ぎ、スリッパに履き替えて入店すること。「ただコーヒーを提供するだけでなく、空間そのものを味わってほしいと思うんです。靴を脱いでちょっとホッとして、また靴を履いて、それぞれの現実に戻っていただけたらなと……」(島尻さん)

広々とした店内には県内の作家の陶器なども並び、のんびりするにはうってつけ。旅行者のリピーターが多いというのもう

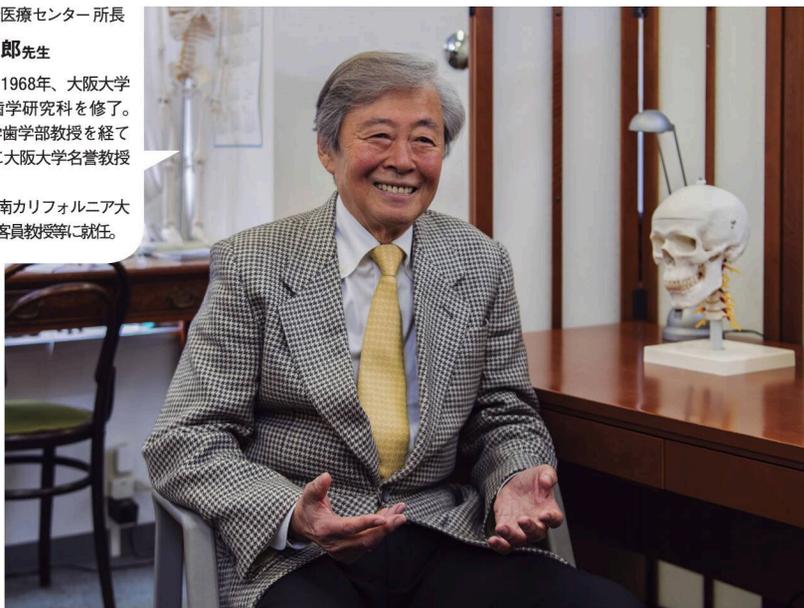
## 沖縄の空気感を 味わって欲しい

### カフェ沖縄式

・ 沖縄・那覇市

# 認知症予防や不定愁訴の改善にも 免疫力も高まる 顎ズレは是正のすすめ

顎のズレを治すことで、身体のさまざまな不調が改善するという「丸山咬合医療」。  
今注目のトピックでもある免疫力アップをはじめ、認知症の予防や不定愁訴の改善にも有効だというその効果の秘密を、丸山咬合医療センターの丸山剛郎先生に聞いた。



丸山咬合医療センター 所長

丸山剛郎先生

○国内 1968年、大阪大学大学院歯学研究所を修了。大阪大学歯学部教授を経て2000年に大阪大学名誉教授に就任。

○国際 南カリフォルニア大学歯学部客員教授等に就任。

脳科学的に証明されている顎ズレと免疫力の関係

かみ合わせが人の健康に大きく影響することをいち早く突き止めた顎のズレを治してかみ合わせを直すことで、数多くの患者さんの心身症状を改善してきた丸山先生。その数は約30年間で1万8000人以上にのぼるそうだ。「丸山咬合医療」は効果が高く、即座に改善がみられることから、しばしば「魔法」「奇跡」といわれるが、そこには、しっかりとした脳科学的なエビデンスがある。

風邪やインフルエンザなど、様々なウイルスから健康を守るために、もともと手軽な自衛手段として免疫力を高めたいと考える方々が多いのではないだろうか。丸山先生によれば、顎は免疫とも深く関係しており、顎ズレを是正すると、外部から侵入するウイルスと戦う「NK細胞」が活性化すること。脳科学の第一人者で、元北海道大学院医学研究科教授の澤口俊之先生との共同研究

では、顎ズレは正によって40代から70代の患者さん24名の「NK細胞」が、20歳レベルまで活性化したというデータがあるそうだ。また、顎ズレを治すと脳の「前頭眼窩皮質」という部



丁寧な問診・カウンセリングで、個々の状況に合わせたオーダーメイドの治療が行われる

「私も20年来毎日「MFA」を装着しています。今年80歳になりましたが、ここ数十年風邪をひいていません。私自身が効果の証明みたいなものですね」と、爽やかに笑う丸山先生。健康でハツラツとした毎日のために、先生にあやかって、顎ズレは正を始めてみてはいかがでしょうか。

分の血流が増えて、「HPA系」が活性化することもわかってい。視床下部 (Hypothalamus)、下垂体 (Pituitary gland)、副腎 (Adrenal gland) から成る「HPA系」は、抗ストレスホルモンの分泌に関わっていて、この部位が活性化するとホルモン分泌が安定し、免疫力が向上するのだそう。

下顎の是正装置によって、血流を改善し健康に導く

脳の血流が良くなる顎ズレは正は、認知症の予防にも効果的だという。歯に「MFA」という下顎の是正装置を装着すると直ぐに「前頭葉」の血流が増えて、作業や動作に必要な情報を一時的に記憶する、「ワーキングメモリ」が活性化する。さらに一か月ほど装着し続けると、血流の増加とは無関係に判断や思考をつかさどる「前頭野」が、より効率的に働くようになる。つまり脳が若返るのだそう。

ズレは正を始めてほしい。物忘れが多くなったなど感じたらその時です」

頭痛、肩こり、四十・五十肩、腰痛、うつ、不眠、手足の冷えやしびれ、目のかすみ、めまいなど、原因のわからない不定愁訴も「丸山咬合医療」の得意とするところだ。顎ズレが是正されると、頸椎のゆがみが解消されて血管や神経への圧迫が無くなり、頭部はもちろん、全身の血流がスムーズになる。また、筋肉の緊張が和らぎ姿勢も良くなるため、全身のバランスが整い筋力アップにもつながる。前述した脳への働きにより免疫力アップやホルモンバランスの改善、神経機能の活性化や効率化も期待でき、こうした多様な効果によって、一見顎とは無関係のように思える不定愁訴が改善されるというわけだ。

**丸山咬合医療センター**  
ご予約 **090-8759-5623**  
(24時間留守電にて受付)

丸山咬合医療センター

- 東京(銀座)クリニック  
中央区銀座4丁目5-1-301 聖書館ビル  
アクセス：東京メトロ「銀座駅」A13出口より徒歩3分
- 鎌倉クリニック  
鎌倉市御成町13-40  
アクセス：横須賀線「鎌倉駅」西口より徒歩1分

脳科学者の澤口俊之教授との共著「脳が若返るかみ合わせ健康法」など多数の著書を持つ丸山先生。「身体・脳・心が健康になる! 知られざるアゴの秘密」は、昨年に行われた最新作だ。



※芦屋にも大阪センターあり。診療時間・休診日などはホームページで確認、もしくは電話にて問い合わせ。http://www.jio-maruyama.info/

# 佳味

おいしさの秘密は  
かつ・パン・ソースの三“味”一体

とんかつ まい泉 / ヒレかつサンド

3切: 539円 (税込)

※レストランで提供される「ヒレかつサンド」

つサンドといえばまい  
**か** 泉! の呼び声高い、とん  
かつ まい泉の「ヒレかつ  
サンド」。いつでもどこでも食べ  
られる手軽さとおいしさで圧倒的  
な人気を誇る逸品だ。

創業は1965年、有楽町の日比谷  
三井ビル地階で10坪のカウンター  
だけの店からのスタートだったそ  
うだ。近くにある東京宝塚劇場で  
幕間にかつサンドの提供を始めた  
ところ、手や口を汚さず片手で食  
べられると評判になり、観客だけ  
でなく宝塚歌劇団のスターたちにも、「ちょうどいいサイズで化粧く  
ずれなく食べられておいしい!」

と注文が入るように。当時、劇場  
の楽屋へは男性の出入りは禁止さ  
れていたのだが、配達の際だけは  
許され配達員たちが大いに喜ん  
だ! というエピソードも残ってい  
る。現在は都内を中心にレストラ  
ンを展開するほか、首都圏の百貨  
店・駅ビルなどでテイクアウトの  
ヒレかつサンドが販売されている。

“箸で切れるほど、やわらかな  
とんかつ”の秘密は、良質な飼育環  
境と飼料で育てられた豚のヒレ肉  
を丹念に筋切りしていること。旨  
みたっぷりのソースは創業当時から  
のレシピで、野菜や果物をベー  
スに丁寧に仕込んでいるのだ。

ソースを付けるタイミングもポイ  
ントで、揚げたかつはソースの風  
味が飛ばないように、人肌程度に冷  
ましてからソースにくぐらせてい  
る。この一手間で、ソースがしっ  
かりと衣になじみ風味の良いヒレ  
かつに仕上がるというわけだ。さら  
にヒレかつ&ソースと相性のいい  
パンまでがオリジナルというか

ら秀逸だ。ヒレかつ、ソース、パ  
ンの3つが主役となり、三“味”一  
体(まい泉では三味一体で表現)の  
おいしさを醸し出している。

おなじみのテイクアウトの箱入  
り、レストランで提供されるふん  
わりとやわらかいパンに挟まれた  
出来たてのヒレかつサンド、ぜひ  
一度食べ比べてみていただきたい。

# AFFLUENT

for Executive

## Premium Gallery

こだわりを追求する大人のための選りすぐった  
価値のある情報をお届け

### 仲人マダム<sup>®</sup>が心をこめた成婚のお手伝い 親御様に向けた婚活相談実施中



相談実績25年、メディア取材100社以上で活躍中の仲人マダム。温かい手作りのお見合い優先で、成婚へと導いてくれる昔ながらの正統派結婚相談室。成婚実績は何と600組以上。昨

今のお子様の結婚は、親御様が最初だけでも示唆しないとなかなか前に進まないという。好評の親御様向けの相談会では、お子様を結婚へ導くためのアドバイスをしてくれる。

会員数9万人以上、プライバシーを重視した完全予約制個別面談【毎月5名様迄無料カウンセリング実施】※要予約  
URL: <http://www.e-kekkon.org/>  
■Zoomにてオンライン面談を実施中!

ブライダルサロン自由が丘(株式会社結婚しましょ!)

☎ 0120-85-4122(はい良い夫婦)  
📍 世田谷区奥沢5-27-5 魚菜ビル7F※完全ご予約制 ☒ 自由が丘駅南口徒歩1~2分  
🕒 11:00~20:00 ☓ info@e-kekkon.org



### 全8回の受講料が無料! 着付けを学び和美人を体感しませんか



「きものって敷居が高そう...」という方でも安心して始められる、初心者対象の入門コース。「日本一の技の入門コース」。「日本一の技」を「目指す」優しい先生が丁寧に教えてくれるので、きものとのふれあいを楽しんで参加いただけます。

みなながら学べます!銀座・新宿・渋谷・池袋など首都圏に全9校。  
きもの・帯・長襦袢のレンタルがあるので、お仕事帰りや買い物の前後でも気軽に参加いただけます。



■初心者対象の入門コース【2ヶ月/2時間8回】[銀座校]6/18~毎週木曜日 [渋谷校]6/19~毎週金曜日 [新宿校]6/18~毎週木曜日 [池袋校]6/18~毎週木曜日 ■定員:各10名 ■受講料:無料(教材費6,900円別途要)※着物・帯・長襦袢の貸出し有

彩きもの学院 銀座校

☎ 0120-07-3005 📍 中央区銀座5-1-15 第一御幸ビル9F  
☒ JR有楽町駅銀座口から徒歩5分

彩きもの 検索



## 今こそ日常を快適な空間へ 自宅で気軽に、絵画を選んでみませんか



殺風景な部屋を快適な空間にしたいと思っている人に朗報だ。翠波画廊では、来店しなくても自宅で気軽に絵画を購入することができる。飾ったイメージが湧くように写真を送ってくれたり、予算やサイズの相談に応じてくれたりする。二度試してみよう。

▲例えば、ユトリロ作品は、パリの郷愁を感じる絵柄で人気が高く、部屋に飾って楽しむ人も多い。翠波画廊が勧めている一枚だ。

### 翠波画廊

☎ 03-3561-1152 📍 中央区京橋3-6-12  
正栄ビル1階 📍 銀座一丁目駅徒歩3分  
🕒 10:00~18:00 📅 日・祝日  
<https://www.suiha.co.jp/>



## 港区三田の納骨堂 迦楼塔(かろうと)東京 三田駅徒歩6分 38万円~(ペット可)



港区三田にある迦楼塔(かろうと)東京は、千二百年の古刹「宗教法人弘法寺」が管理運営を行っている宗派不問の納骨堂。カード一枚あればいつでも気軽に参拝できる永代供養付の室内墓です。生花や焼香も用意されているので気軽に参拝が可能。改葬(お墓のお引越し)や墓じまいの相談も受付中。

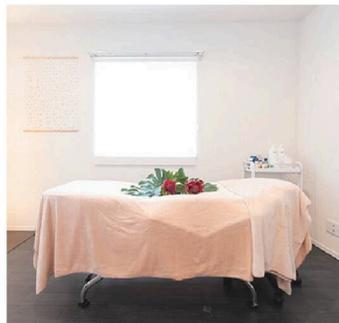
墓石は黒御影石となっており、高級感溢れる造り。参拝室は厳かで洗練されたデザイン。館内で葬儀、法要、会食、参拝の全てを執り行える納骨堂となっている。

### 迦楼塔 東京(かろうと 東京)

☎ 0120-24-1108 📍 港区三田 2-12-5 📍 三田駅より徒歩6分  
🕒 10:00~19:00  
かろうと東京 検索



3週~4週に1度シミトレッサーを継続することによってぼやけてきた輪郭をシャープに



医師がドイツ医療機器メーカーと開発監修した、最先端のシステムを効果的にご提供。

## シミトレッサーフォト専門サロン 加齢によるシミ・たるみ同時に改善

シミ・たるみエイジングケア専門の有名人も通うプライベートサロン。長年の日焼けや加齢によって、老け顔を作る肌悩みを抱える方は、同サロンの最先端光フェイシャルマシン「シミトレッサー」を試してはいかがだろうか。複数の波長を含んだ「E」により、異なる肌悩みを同時に改善。痛みも少なく、短時間の施術で停滞してしまった老け肌に正常な「自肌力」を取り戻してくれる。初回無料カウンセリング後にテスト照射、ご納得ご理解の上スタート。カスタマイズされた日本新登場のあたタッチメントによる集中ケアで初回から実感！今年こそは、たるみもシミにも一気に改善して老け肌にストップをかけてみませんか？

### information



【通常料金】(税込)  
フェイシャル…1回16,500円  
ボディ上半身…1回27,000円  
フェイシャル&ボディ…1回38,500円  
※2回セットは10%OFF、6回セットは20%OFFで提供。定期的に通いたい方にはお得な年間パスポートもあります。<男性・女性ともに施術対応可能>

【30名様限定】令和2年5月末迄  
光フェイシャル&ボディ+イオン導入  
&ベーシックパック 合計44000円  
→5500円【初回限定】※お電話で  
アフレントを見てお伝えください

### マリステラ松濤

☎ 0120-322-999 📍 渋谷区松濤1-25-17A  
📍 渋谷駅ハチ公口より徒歩10分  
🕒 10:00~20:00(最終受付19:00) 📅 不定休  
マリステラ松濤 検索



# 患者一人一人が望む“見え方”を叶える 白内障治療で“目の若返り”を

「最近、目がかすむ」「異常なまぶしさを感じる」などの見えにくさがあり「そろそろ…」と思っている方は多いのではないだろうか？ 包括的な眼科医療を行う「アイケアクリニック銀座院」では、最先端の機器を用いた高度な白内障手術を行っている。



主任執刀医・院長 佐藤 香先生

ちょっとした目の相談から高度な治療まで、総合的な目のケアを目指す。集中力を要する緻密な作業が得意で、最先端の白内障レーザー手術のほか、網膜硝子体や緑内障の手術、瞼の手術やボトックス注射など目周りの美容にも注力。また、白内障専門医としてテレビにも多数出演している。

白内障と診断されたらできるだけ早く手術を。目がかすんだり、モノが二重に見えたり、異常なまぶしさを感ずるなど、日常生活に支障が出る白内障。原因の多くは加齢によるもので50代以降の病気が思われがちだが、40代で症状が出る方もいるようだ。「アイケアクリニック銀座院」主任執刀医・院長の佐藤香医師は、「異常がなくとも定期的に受診し、白内障と診断された場合、できるだけ早く手術をしたほうがいいでしょう」と語る。



「白内障を根本的に治すには手術が

必要です。白内障の原因である水晶体の濁りを除去するもので、手術さえすれば治せる病気です。日々進捗を続ける眼内焦点レンズはますます多様化し、今や白内障手術は、白内障の根治だけでなく、より明るく、より快適な視界をもたらしてくれる、目の若返りの手術といえるのです」

とはいえ白内障の手術には、高度な技術力と設備が必要になる。同院では、知識と技術を兼ね備えたドクター陣に加え、眼科手術機器トップブランドであるAlcon社の最先端の手術システム「The Cataract Refractive Suite™」をアジア圏で初導入し、常に最新の機器を取り入れた安全かつ正確な手術を行っている。「手術は10分ほどで終了し、リカバリールームでお休みいただき日帰りできます。また、両目同時に手術することも可能です。手術後のお仕事は、デスクワークの方であれば翌日から出勤しても大丈夫です。また、ゴルフなど激しい運動や接触の可能性がないスポーツなら、手術後の2〜3週間ほど控えていただければ、その後は快適な視界で今まで以上に楽しむことができます」

**白内障について、よくある質問についてお答えします**

**Q** 白内障と診断されましたが、特に見え方に困っていません。それでも手術は必要ですか？

**A** 見えにくさは感じていなくても白内障と診断されたのであれば、手術を受けておくことをおすすめします。白内障はいつか必ずかかる病気なので、いずれ手術を受けなければならない可能性が高いからです。

**Q** 白内障は薬では治らないのでしょうか？

**A** 白内障を根治させるには、現在のところ手術しかありません。白内障治療用の点眼薬やサプリメントも存在しますが、それらは白内障の進行を遅らせるためのものです。

**Q** 手術後の通院はどのくらい必要ですか？

**A** 術後の経過観察と感染症のチェックのため、手術の翌日は必ず来院していただいています。1週間後、2週間後、1カ月後と徐々に間隔をあけていきます。

その他の白内障お悩みQ&Aについては左記のQRコードで

SEMINAR  
**「白内障Q&A」無料セミナー開催**

⑤ 5月16日(土) 13:00～14:00

⑧ 八重洲ブックセンター本店8階  
(東京都中央区八重洲2-5-1)

⑨ 東京メトロ銀座線「京橋駅」8番出口(京橋エドグラン)より徒歩3分

演者：佐藤 香院長

事前予約でアイケアクリニックオリジナルコットントート、オリジナルグッズをプレゼント!

ご予約は **03-5524-6003**  
(アイケアクリニック銀座院)

WEBセミナーもこちらからお申込可能です

〈WEBセミナー開催のお知らせ〉  
リアルタイムで随時開催予定です。ご自宅からも受講可能ですので、上記QRコードからアクセス頂き、スケジュール等をご確認ください。お申込登録後に、WEBセミナーの閲覧URLを送付致します。

〈新型コロナウイルス感染症の対応について〉  
※咳やくしゃみ、発熱、喉の痛み、身体のだるさなどの症状がある方は、セミナーへの参加をお控えいただくようお願いいたします。※会場では、手洗い・咳エチケット(マスクを着用)などの一般的な感染症対策に努めていただくようお願いいたします。※会場では、スタッフがマスク着用での対応・ご案内をさせていただきます場合もございます。※今後、状況によって変更(開催中止など)がある場合は、当院ホームページでお知らせいたします。

アイケアクリニック 銀座院

⑧ 東京都中央区銀座4-2-1 銀座教会堂ビル7階

⑨ 東京メトロ丸の内線・日比谷線「銀座駅」C8出口からすぐ、C6出口徒歩1分

☎ 03-5524-6003

🌐 <http://eye-care-clinic-ginza.jp/>

アイケア銀座

診療時間  
午前：10:30～14:00  
※日曜日は9:30～13:00  
午後：15:00～19:00  
※水曜日は手術のみ

休診日  
火・土曜日・祝日・日曜日午後



客室一例 ©guntū

静寂を贅沢に愉しむ新しいかたちの旅へ

目の前に広がる瀬戸内海の繊細な風景をのんびりと眺めながら、ただ過ぎゆく時を愉しむ、という贅沢。最大で38名の定員に対して船員は46名と、丁寧なおもてなしでお客様を迎えます。全室スイートの海を間近に感じることができる客室、瀬戸内海の恵みをオールインクルーシブ(船内の飲食は全てフリー)でご堪能頂ける御食事、島々の日常に触れる特別体験など、2017年の就航以来、多くの人の憧れの的となっている客船で特別な時間をお過ごしください。

出発日と旅行代金(お一人様)	コース番号	2名様一室	1名様一室
9月24日 10月14・20日	Aコース 155-3700-12	750,000円	1,200,000円
10月26・31日	Bコース 155-3701-12		

(ガンツウ:テラススイート・内風呂/ペラビスタスパマリーナ尾道:コンフォート・テラスなし)の場合  
※上等級客室をご希望のお客様はお問合せ下さい。新横浜駅発着は300円引き、名古屋駅発着は15,000円引き、京都駅発着は23,000円引き、新大阪駅発着は27,000円引き、現地合流(列車利用なし)は48,000円引き。

- ポイント
- 客船「ガンツウ」で2泊・食事5回を含む贅沢な時間をご堪能!
  - 1泊目は瀬戸内を代表するラグジュアリーホテル「ペラビスタ スパ&マリーナ尾道」に宿泊!
  - せとうちを代表する観光地「倉敷」「尾道」「福山・鞆の浦」を優雅に観光!
  - 往復新幹線・グリーン車利用!  
到着後の移動や観光はお客様専用のハイヤーをご用意します!
  - 往復とも手ぶらでラクラク!宅急便をサービス付き(お一人様1個まで)

- 東京(8時51分発)・品川・新横浜・名古屋・京都・新大阪駅⇨(東海道山陽新幹線・グリーン車指定席)⇨岡山駅⇨倉敷美観地区(人力車で観光と自由散策)⇨尾道市内<ペラビスタ スパ&マリーナ 尾道> **食事 朝昼夕**
- ホテル尾道・千光寺(瀬戸内海の絶景を展望所より)⇨神勝寺(「洗庭」入場と、含空院で湯豆腐会席の昼食)⇨鞆の浦(弁天島・仙酔島など瀬戸内の絶景を琴の音色とともに貸切演奏にてご堪能)⇨  

Aコース(9月24日・10月14・20日発)	Bコース(10月26・31日発)
ペラビスタマリーナ(16時30分頃ガンツウ出港)	ペラビスタマリーナ(16時30分頃ガンツウ出港)⇨尾道水道⇨玉野沖(ガンツウ船内・テラススイート(内風呂タイプ)泊) <b>食事 朝昼夕</b>
- 〜日本三景・宮島沖⇨忽那諸島⇨呉沖⇨大三島沖(連泊)⇨直島諸島⇨笠岡諸島⇨鞆の浦沖(連泊)⇨  

※下船観光は乗船後のご案内となります。 <b>食事 朝昼夕</b>	※下船観光は乗船後のご案内となります。 <b>食事 朝昼夕</b>
-----------------------------------	-----------------------------------
- ⇨ペラビスタマリーナ(11時頃下船)⇨リストラテ真田(フルコースイタリアンの昼食)⇨福山駅⇨(東海道山陽新幹線・グリーン車指定席)⇨新大阪・京都・名古屋・新横浜・品川・東京駅(18時36分着) **食事 朝昼二**

日時:6月6日(土)  
1回目:10時~12時、2回目:14時~16時  
会場:読売新聞 東京本社  
東京メトロ千代田線・丸の内線・東西線・半蔵門線・都営地下鉄三田線  
大手町駅・C3出口直結  
ご参加は無料・事前予約制

ツアーの詳細確認及びご予約はQRコードからも確認頂けます

読売旅行 03-5550-0666  
●営業・電話受付時間 平日・土曜日・日曜日:9時30分~17時30分 ※祝日は休み  
観光庁長官登録旅行業第91号 〒104-8420 東京都中央区築地2-5-3  
日本旅行業協会 旅行業公正取引協議会 総合旅行業務取扱管理者/藤原 清隆

※宿泊ホテル及び客船の上等級をご希望のお客様はお問合せ下さい。  
※ご参加は15歳以上の方に限らせていただいております。また、15歳以上20歳未満の方は保護者の同伴が必要となります。  
※気象・海象状況により当日の航路及び船外アクティビティの内容が予告なく変更となる場合がございます。  
●最少催行人員:14名 ●添乗員は同行致しません。ハイヤーに東車中はドライバーガイドがご案内します。  
※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししますので、事前にご確認の上お申し込みください。

モノマスター 7月号は付録違いで 2冊同時に5月25日(月)発売!

特別付録 ロゴスの軽量&撥水デイパック



軽くて背負いやすい サババッグとしても  
【デイバック時】サイズ(約):H40×W25×D8cm  
【折りたたみ時】サイズ(約):H17×W25×D3.5cm



※写真は開発中のものです。仕様が変更される場合があります

水や汚れから守る!



アウトドア、買い物に便利! 折りたたむためのポケットダブル仕様

増刊号セブン・イレブン、セブンネットショッピング限定販売

ホグロフスのボトル付き極冷タオル

【タオル】サイズ(約):H85×W28cm  
【ボトル】サイズ:H17.7×直径5.5cm



使用方法



アウトドア・スポーツ 散歩 etc. 首に巻いて暑さ・熱中症対策に!

ひんやりして気持ちいい! 冷感機能素材 タオル2枚入り!

※一部の店舗では取り扱いがない場合があります  
※誌面内容はMonoMaster7月号に対し、一部掲載していない記事があります

美食のバトンを受け継いで

TOKYO  
Gourmet Baton

東京グルメバトン

VOLUME  
48

# やまもと 代々木上原

やまもと よよぎうえはら / 代々木上原

「銀座 sasuga 琳」の新井大琳さんからバトンを受け継いだのは  
日本料理店「やまもと 代々木上原」の山本哲さん。  
発酵や熟成、燻製を取り入れた料理が特徴だ。

Words TOMOMI KATO  
Photographs KIYOSHI TSUZUKI

“  
洗練された技と  
発酵や熟成の力が生み出す  
幾重にも重なる深い旨み  
”

## THE CHEF OF THIS TIME

THE BATON FROM...  
新井大琳さん



## PROFILE

山本 哲さん

東京都出身。調理師専門学校を卒業し、割烹や寿司店で約10年間修業を積む。31歳で独立し、恵比寿に「魚豆根菜 やまもと」を開く。10年後、道路拡張のため一旦店を閉じ、全国の生産地を巡って漁師や山菜採り、イノシシ猟などを体験。約2年の休業期間を経て、2016年4月「やまもと 代々木上原」をオープン。

甘鯛の五色松笠揚げ  
熟成させた甘鯛を、ウロコを残したまま五色あられをまぶして揚げた一品。サクサクした食感と深みのある味わいが楽しめる。



女界灘直送のサバを熟成させてから燻製にした一皿。塩麹と唐辛子、胡麻ペーストの2種類のたれ、漬物、ロックチャイブの薬味とともに口に入れば、素材の旨みと奥深い繊細な味を楽しめる。



食材の状態、発酵のバランス、調理法など、すべてを見極め、一つの味を作り上げていく。

## 大

山町の閑静な住宅街の入口に位置する「やまもと代々木上原」。店内に足を踏み入れると、モダンと侘び寂びが共存する大人の空間が広がる。店主の山本さんが供するのは、一般的な和食とは一味も二味も違う独自の料理だ。だしや米、野菜といった日本料理の基本を大切にしながらも、発酵、熟成、燻製などの手法を積極的

に取り入れている。各地から取り寄せる天然物の魚も、熟成させることで旨みがギュッと濃縮され、刺身では味わえないような奥深いコクが生まれる。「一手間を加えることで味に深みが増し、食材のおいしさがより一層引き立ちます。さらに発酵や熟成は、体の免疫力向上にも役立ちますよね。そのためにも大事なものは鮮度。鮮度が悪い魚を熟成させても、傷んでしまうだけですから」相模湾の朝獲れや女界灘から空輸される魚など、食材選びは旬と新鮮さを重視。魚介も野菜も自らの目と舌で確かめ、納得したものだけを使う。全国にある山海の生産地を巡った経験をもち、山本さんならではのこだわりだ。さりげなく添えられた漬物も樽で漬けた自家製。さらに

付け合わせとなるあしらひも、ただ器を華やかに彩るだけではない。野菜や薬味などすべてに味のバランスが計算され、一体となつて一つの味が完成する。「熟成や発酵は生き物を育てるのと同じ。良い食材にきちんと手をかけて毎日面倒を見ていけば、おのずと良いものが出来上がります」味はもちろん器や盛り付けからもうかがえる、飽くなき創意工夫。丁寧に手間と時間をかけた料理の数々が、心と体の隅々にまで活力を与えてくれる。



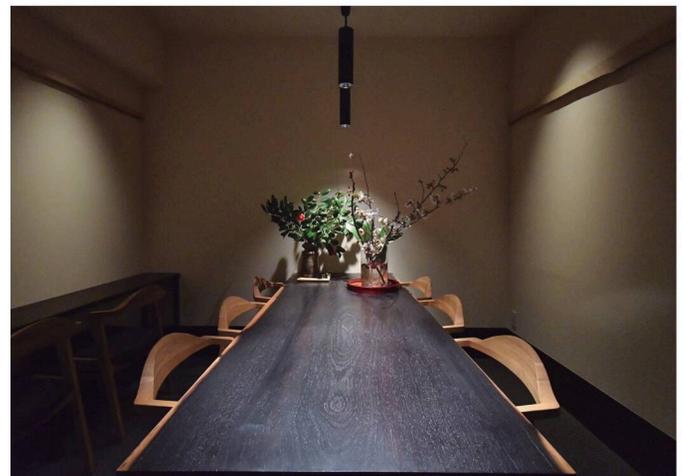
### やまもと 代々木上原

① 渋谷区大山町46-10 J'sビルB1  
 ② 03-6804-7016  
 ③ 18:00~L.O.20:30  
 ④ 火曜日 ※要予約



生産量が少なく希少な逸品「超王祿」五つ星無濾過中取り。スッキリとした飲み口ながらコクがあり、熟成した魚との相性も抜群だ。

美しい木曾檜のカウンターは、恵比寿の前店から引き継いだもの。店内には6席の個室も用意。



# お腹の脂肪を燃やして出す！ 肥満症に効く薬 「生漢煎® 防風通聖散」



※これはサプリメントではありません。効能効果が認められた満量処方の漢方薬です。

脂肪を落とす  
**18種類**の  
生薬を配合



**皮下脂肪と  
内臓脂肪**を  
分解する漢方薬



しょう かん せん  
**生漢煎® 防風通聖散**  
ぼうふうつうしょうさん

お腹に脂肪が貯まるのは、摂取した栄養物を消費出来ていないことが原因の一つです。

生漢煎® 防風通聖散は、18種類の生薬が代謝を高め、内臓脂肪や皮下脂肪を分解し、便通や利尿を促すことによって身体の外に排出してくれます。

<https://jf-d.jp/>

お問い合わせ  
**0120-106-861**

受付時間：9:00～17:00（土日祝除く）





AFFLUENT 特集 プレゼント グルメバトン トップバトン 継ぎ人 アフルエントについて メルマガ会員登録 資料請求

AFFLUENT  
総合サイト  
<https://afflu.jp>

ハイエンドマガジン『AFFLUENT』の  
人気コンテンツは、WEBでも  
読むことができます。  
メルマガ会員登録もこちらより募集中！



スマートフォン・  
タブレットは  
こちらから

資料請求

プレゼント

上記マークが付いている広告は  
下記URLまたは右記QRコードより  
ご応募、ご請求いただけます。  
●応募〆切 2020年5月24日(日)  
<https://pado.me/afe2005s>

資料請求・  
プレゼント  
専用QR





### monthly features

高効率トレーニング、投資と資産運用、ふるさと納税etc…いま話題のあのテーマ、気になるあの情報をいち早く取り上げる巻頭特集。過去に掲載されたバックナンバー記事も掲載しています。



### PRESENT

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”のプレゼントはこちらからもご応募いただけます。



### グルメバトン

いま注目のシェフから次のトップシェフへ。有名店から隠れた名店まで、受け継がれた美食のバトンのバックナンバーをお楽しみください。



### 継ぎ人

伝統を受け継ぐ人に焦点を当てた「継ぎ人」。時代に合わせて進化する継ぎ人達の今に迫る人気の記事もう一度振り返れます。



# 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！
- 💧 追い炭酸でいつもシュワシュワ！
- 💧 500ml約18円でリーズナブル！
- 💧 専用ボトルでゴミもゼロ！



全国の百貨店・専門店・家電量販店・大型スーパーなどで買い求め頂けます。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

[www.sodastream.jp](http://www.sodastream.jp) ソーダストリーム 検索