

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

2021 MAY

for Executive



理想の朝食
活動力が上がる
できる大人は朝を整える

大人時間を満喫できる
贅沢おこもり宿ステイ

想いを次世代へつなぐ

支援の輪をひろげよう

TOKYO
GOURMET
BATON

— 東京グルメバトン —
わたなへ

お取り寄せマルシェ
肥後グリーンメロン &
クインシーメロン

実務・実践を重視した教育で

明日の自分をもっと強くなれる

KIT虎ノ門大学院は、社会人や企業のニーズに応じた実践的・専門的プログラムで、あなたが最も必要とするスキル、専門性など、ビジネスに真に必要な能力を培います。



岡崎 修一さん
株式会社ニコロオ 化粧品開発部 部長
KIT虎ノ門大学院 MBAコース修了生

なによりも学びが多く、目標へ踏み出すための
強靱な筋肉を得たように思います

入学の動機は、自身が会社経営に携わる立場になり、経営に関する断片的な知識はあれど、それらを体系立てた総論として、説得力を持って語る力が弱く感じていたのと、自身の経験の棚卸、さらなるステップアップのために、修士研究という形で考えをアウトプットしたかったからです。

KITで最も印象に残っているのは、「ゼミ」です。ここでは違ったバックグラウンドを持つ同窓生から様々な質問を受けて、授業で得た知識を総動員してそれに回答するのですが、これがある意味で総合格闘技に取り組んでいるようで、自身の成長につながったと考えています。

以前は、自分のキャリアに関して「このままでよいのか？」という漠然とした不安を抱くこともありましたが、今はKITで学び知識を得たことに加え、多様な同窓生との意見交換により、将来の姿を見据えられるようになり、その姿から逆算して、今やるべきことを見出せるようになりました。KITは実践的な講師陣によるビジネスの現場で活かせる知識を、臨場感をもって学ぶことができます。そして「ゼミ」はなににより、自分の素地が試される場として存在し、揉まれることで他では得られない財産を得ることが出来ました。リカレントとしての学びを考えているなら、KITは最適な場所だと思います。



松尾 香丘里さん
情報通信企業
デジタルマーケティングディレクター
KIT虎ノ門大学院 MBAコース在学学生

これからの時代を生き抜いていく知恵と力と
変革を学ぶことが出来ます

著作権などの知財系と、経営や事業戦略の両方を学べる場所を探してKITに辿り着きました。問い合わせをした際に、無理をせず1科目から始められる科目等履修生を勧められ、昨今ありがたいなお金目的のビジネススクールと一線を画す印象で好感を持ちました。

KITはとにかく教授陣が素晴らしいです。受講した全ての教授が情熱をもってご指導くださいましたし、仕事の現場ですぐに活用できる学びが多く、視座の高さ、視野の広さ、知らないフレームワークやテクニックなど大変勉強になりました。中でも三谷先生の「戦略思考要論」はとても印象に残っています。この授業は自身の「無知の知」を知るという、全ての生徒が丸裸にされてしまう内容で、授業を受けた生徒の間には、仲間意識、連帯感によって同志のような一体感が生まれました。事前準備や課題が多く大変でしたが、この授業の学びは現在も全ての根幹になっていると思っています。

私は新型コロナウイルスで世の中が変わるタイミングにKITで学び始めましたが、本当に良かったと思っています。オンライン授業の場でも共に学び考える仲間がいて、傾聴し指導して下さる教授がいる。そんな集団知の素晴らしいさをぜひ体感してほしいと思います。きっと、色々なことが変わります。

95%以上の受講生が、「授業に満足」「実務に役立つ」と回答

オンライン
受講可

1科目から学べる科目等履修生制度

3学期・4学期生 募集

出願期間:
2021年6月29日(火)~7月8日(木)17時

※一部科目は通学が必要な場合があります

 **KIT** | 虎ノ門大学院

金沢工業大学大学院 虎ノ門キャンパス事務室
〒105-0002 東京都港区愛宕1-3-4 愛宕東洋ビル12F

お問合せ・資料のご請求
個別相談(オンライン可)

KIT虎ノ門
 **0120-757-242**
(受付時間 10:00 ~ 22:00)

アフルエント公式サイトでも
詳細情報掲載中

[https://afflu.jp/closeup/
kit-toranomon/](https://afflu.jp/closeup/kit-toranomon/)



Contents

2021 MAY

Present

読者の皆様へのプレゼント 05



Feature

できる大人は朝を整える
活動力が上がる
理想の朝食 07

Selection

お取り寄せマルシェ
肥後グリーンメロン&クインシーメロン 13

Stay

大人時間を満喫できる 贅沢おこもり宿ステイ 14

Things

TSUWAMONO — 大人の逸品—
スタンレー クラシック真空ボトル 1L 19

Donation

想いを次世代へつなぐ 支援の輪をひろげよう 20

Regular

AFFLUENT Premium Gallery 22

Gourmet

TOKYO GOURMET BATON
— 東京グルメバトン—
わたなべ 24

Trip

旅する喫茶店 キャリオカコーヒー 26



AFFLUENT

for Executive

2021年5月発行

Publisher 渡邊勝紀 Katsunori Watanabe
Producer 森 正太郎 Shotaro Mori
Chief Editor 菊地 学 Manabu Kikuchi
Editor 小笠原由恵 Yoshie Ogasawara
Designer 松本健司 Kenji Matsumoto
Cover Photo 現代里山料理 ZEN HOUSE
Hide Nogata

編集・発行/株式会社affluent
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-27-11
アグリスクエア新宿12階

広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ
☎ 0120-121-084

配布に関するお問合せ
☎ 0120-124-034

※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16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、アフルエント会員登録、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りますと、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。

◎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)



公式サイトはこちら
@affluenteditor



ROBERT WALTERS

英語を活かした
転職なら

🔍 ロバート・ウォルターズ

www.robertwalters.co.jp | Tel (03) 4570 1500

5月・6月

セミナーの
ご案内

セミナー開催実績 600回以上

述べ約5,700名以上が参加!!

資産形成を、「分かる」から「出来る」にする

お金を殖やすノウハウを学ぶ

本セミナーでは、特定の金融商品に偏らず資産形成の具体的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。

満足感
納得感
安心感の高い
オンラインセミナー

参加費
無料!

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

新型コロナウイルスはあなたの資産も奪います! お金の新型コロナウイルス対策セミナー

日時 2021年5月15日(土)・6月12日(土)10時~12時

講師 伊藤 英行コンサルタント

株式会社マネーコンサルティンググループ代表取締役

取得資格他: プライマリー・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



テレビやマスコミによる報道により、誤解や無知による偏見・差別が生まれ、社会経済・地域社会、そして身近な人間関係でさえ崩壊しそうな雰囲気を感じる最近。そんな状況を少しでも改善できればと、新型コロナウイルスの正しい知識やデータの読み方、適正な対応についてマスコミや政府が出したとがらないデータも含めて、しっかりとしたデータに基づいた情報提供を行うプログラムをご用意いたしました。

こんな方におススメ ●新型コロナウイルスの報道で不安になられている方 ●今後の経済について情報が欲しい方 ●ご自身の投資・運用についてセカンドオピニオンを受けてみたい方 ●金融機関のセールスを受けずに独立系プライベートバンカーと一対一の資産形成を実現したい方

人生100年時代にも 老後資金2,000万円問題にも負けない! ライフプラン講座

日時 2021年5月29日(土)・6月26日(土)10時~12時

講師 大西 真義コンサルタント

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・相続診断士



人生100年時代は、若いも若きも資産形成が必要な時代。老後資金2,000万円問題は、「足りない分は自分で何とかしてください」という国からのメッセージです。預金と保険、年金と勤労所得だけでは足りないことに、多くの方が気づいています。退職後のリタイアメント資金をどう長生きさせ、どう取り崩していけばよいか? 解決のカギはライフマネープランと安定運用のノウハウが握っているのです。

こんな方におススメ ●漠然とした将来のお金の不安をお持ちの方 ●老後までのライフイベントの資金設計をしたい方 ●リタイアメントプランを必要としている方 ●退職金運用に悩んでいる方 ●プロのサポートを受けながら、お金を長生きさせたい方

NISA・つみたてNISA・確定拠出年金・iDeCoの活用ポイントと資産形成ノウハウ

日時 2021年5月15日(土)・6月12日(土)14時~16時

講師 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



国の準備した非課税制度 (NISA・つみたてNISA・確定拠出年金・iDeCo) を具体的にどのように活用したらよいのか? 金融教育を受けない日本では、金融機関の売側の理論が先行して広告戦略が行われます。金融機関では教えてくれない、買う側の理論で仕組やメリット・デメリットをお伝えします。更に、安定運用を実現する為のノウハウも分かりやすく解説します。

こんな方におススメ ●将来のお金の問題をクリアしたい方 ●NISA、つみたてNISAを活用したい方 ●確定拠出年金、iDeCoを活用したい方 ●資産形成を実現したい方 ●プロのサポートを受けながらノウハウを習得したい方

はじめての資産運用 確定拠出年金と お金が殖える仕組み創り

日時 2021年5月29日(土)・6月26日(土)14時~16時

講師 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会員



運用の好き嫌いに関係なく取り組まなければならない確定拠出年金。何をどう組み合わせれば良いのか? 投資信託って何? マatching 拠出って何? という方向けの「はじめての資産運用」講座です。確定拠出年金を理解するだけではなく、ライフプランを実現するためのお金の殖える仕組み創りのノウハウまで伝授します。初心者だけど、マネーのプロのサポートを受けながらお金を殖やしていけたら良いなあ。と思う方は必見です。

こんな方におススメ ●資産運用初心者の方 ●会社でやっている確定拠出年金のやり方が分からない方 ●どのファンドを選んでいいか分からない方 ●マネーのプロのサポートを受けながら資産形成をしてみたい方 ●将来のお金に関して漠然とした不安のある方。

▶ セミナーについては、下記ホームページに詳しく掲載しています



セミナーの詳細・お申し込み・お問い合わせは

money-cg.com



3組
6名様



緑に囲まれたオープンエアで楽しむ
シャンパン付きランチメニュー

東京マリオットホテル 「御殿山テラス」 シャンパンランチお食事券

東京マリオットホテルは2021年3月20日(土・祝)、レストラン「ラウンジ&ダイニングG」のテラスエリアを装いも新たに「御殿山テラス」としてオープン。開放的な屋外テラスで楽しめる「シャンパンランチ」は、ハイティースタンドに盛り付けられた前菜のほか、メインプレートには選べる卵料理やホテル特製ワッフル等が並ぶ。また、愛犬の同伴が可能な席やドッグメニューも用意されている。心地よい風に包まれながら優雅なランチタイム過ごしてみよう。

※悪天候時は屋内レストランでの案内
価格: 5,800円/人(税込) ※2名からの事前予約制

東京マリオットホテル
「ラウンジ&ダイニングG」
☎03-5488-3929
📍品川区北品川4-7-36
🌐 <https://www.tokyo-marriott.com/restaurants/>



ハワイの天然水を最新技術で磨き上げた
安心安全な最高品質のおいしい水

PURE HAWAIIAN WATER (320ml 24本入)

地球上でもっとも自然環境が良いと言われる島、ハワイ。山々に降り注いだ雨は25年の歳月をかけて溶岩石という天然ろ過フィルターを通り、地下200mに蓄えられる。この貴重な天然水を最新技術を使用し、不純物を徹底的に除去した純度99.9%のピュアウォーターが「ピュアハワイアン」だ。硬度は日本人が飲みやすい1mg/L未満の軟水。ハワイアンジュエリーのモチーフになることも多いホヌ(ウミガメ)やハイビスカスをあしらったオリジナルデザインボトルで癒しのハワイを感じよう。

価格: 3,360円(税込)

株式会社トーエル 専用コールセンター
☎0120-15-7777 (9:00~19:00)
🌐 <https://www.hawaiiwater.co.jp/>



10
名様

2

持つ人の個性を引き立たせる
上質で洗練された大人の鞆

CREEZAN「JETTER」 SOFT BRIEFCASE (CJTB-010)

創業以来、一貫して鞆づくりにこだわってきたコニー株式会社のオリジナルブランド「CREEZAN(クリーザン)」のフラッグシップシリーズ「JETTER」は、日本の鞆職人の想いと技術を凝縮した大人のための鞆だ。“Deep White”を追求したイタリア産の上質なシュリンクレザーは、ソフトな風合いが特徴で、強撥水加工を施しているため雨や汚れにも強い。また、ブランド名を刻印した高級感のあるメタルパーツがホワイトレザーと相まってバッグを際立たせている。

価格: 59,400円(税込)

CREEZAN(コニー株式会社)
☎0796-23-6345
🌐 <http://www.creezan.com>



1
名様



2
名様

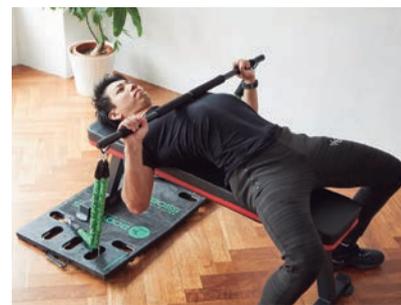
コロナ禍の運動不足をこれ一台で解消!
トータルフィットネス器具

BODYBOSS 2.0 ポータブルフィットネスジム

累計販売台数が9,000台を突破した「BODYBOSS(ボディボス)」は、筋トレ、有酸素運動、ピラティスなど40種類以上のジムメニューを自宅でトレーニングできる器具。電気不要でコンパクトなサイズなので、手軽に持ち運んで好きな場所でワークアウトが可能だ。正しい効果的なワークアウトができるように、NSCA認定トレーナー監修の豊富な無料レッスン動画が配信されているので、初心者でも安心して始めることができる。

価格: 29,920円(税込)

株式会社GROW
🌐 <https://bodybossportablegym.jp/>



4

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2021年6月6日(日)

<https://afflu.jp>



2021年5月に3周年を迎える「ミライズ矯正歯科 南青山」は、開院からわずか3年で遠くは海外からも患者が訪れる人気クリニックとなった。その秘密は、機能的な噛み合わせへの徹底したこだわりと、「自分やスタッフが、家族や大切な人を安心して連れて行きたいと思うようなクリニックにしたい」という富田院長の想いを具現化した大学病院レベルの治療環境にある。

3D口腔内スキャナーや3Dプリンタ、歯科用CT、医療用VRなどのデジタル機器を積極的に導入して、精密な診断と治療を実現。複数の選択肢のなかから一人ひとりに最適な治療計画を提案し、医師と患者が治療後のイメージをしっかりと共有したうえでスタートするため、不安なく治療に臨むことができる。

また、一般歯科医や口腔外科医はもちろん、形成外科といった他分野の医師とも連携し、外科手術をとらざる顎変形症などの難しい症例にも対応している。一般的に美容整形の領域で行われる顎矯正手術では見た目を整えることが優先され、噛み合わせのズレを歯列矯正をせずに健康な歯を削ってセラミックなどの補綴治療を勧める施設も少なくないという。しかし「ミライズ矯正歯科南青山」では矯正歯科医と口腔外科医や形成外科医がタッグを組むことで、見た目だけではなくしっかりと噛めて美しい、機能的な噛み合わせを

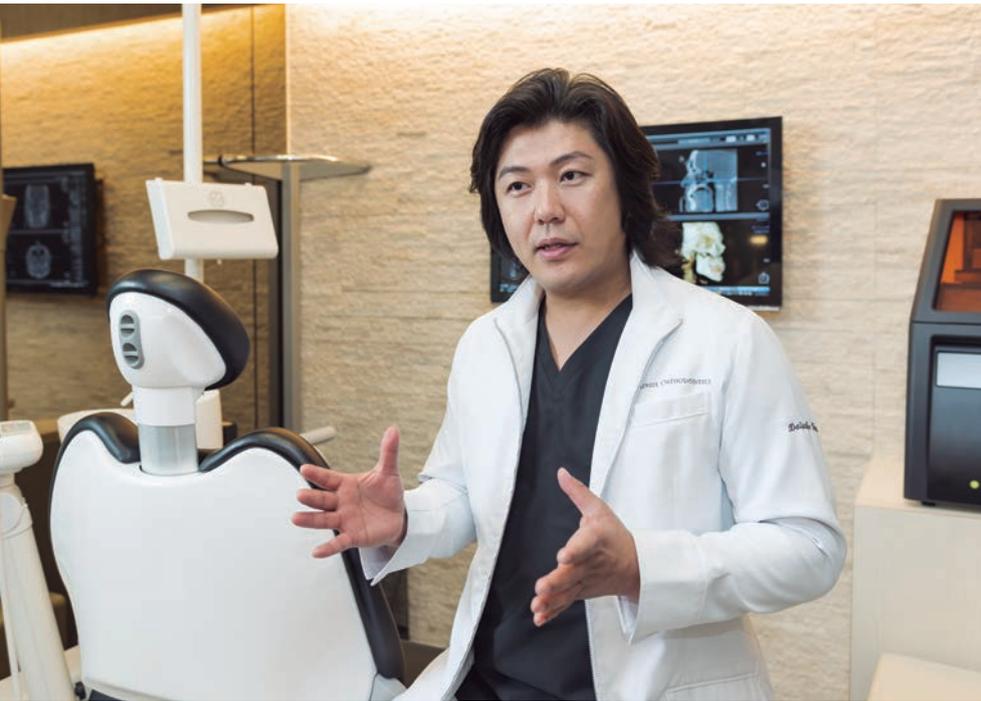
先駆的試みを続ける ミライズ矯正歯科 南青山が見つめる 矯正治療の未来

「ミライズ矯正歯科 南青山」という名前が示すように、2018年5月の開院以来、常に未来を見据え、先端技術を取り入れた矯正治療を提供している同院。3年経過した今、富田院長が見ている未来とは？

院長 富田大介 先生

- 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

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。



1.日本矯正歯科学会認定医・指導医が複数人在籍し、大学病院レベルの治療を提供している。2.3.初回のカウンセリングは無料。レントゲン写真や口腔内3Dスキャンなどの最先端技術を使用し、現状と治療後のミライズ(未来図)を明示してくれるので、長期の治療も不安なくスタートできる。



同時に実現しているのだ。「しっかりと噛める機能的な歯並びこそ美しいと言えるのです。口腔領域を熟知する私達が関与することで、噛み合わせはもちろん、手術の設定や治療結果も違ってくる。当院はクチコミなどで顎変形症の患者さんが増えており、『ずっと悩んでいたけど、今までどこに行ってもいいかわからなかった』という声をよく伺います。そうした潜在的なニーズに応える環境づくりが急務と実感しています」

「ミライズという院名が示すように、常に一歩先の未来を見つめる富田院長。既に次の未来への構想を練り始めているようだ。「今後はこれまで培ってきた他分野の先生方との連携をさらに発展させて、より患者さんの満足度を高めていきたいと思っています。歯科医師だけでなく、歯科衛生士や事務方のスタッフも、自分の専門分野に集中できる環境を整え、効率性を上げて患者さんに還元していきます。そうすることによって、これまで矯正歯科に縁のなかった患者さんにもご利用いただけるようになると思います。ゆくゆくは患者さんが一生通えて、健康寿命の延伸も叶えるような環境を整えていきたいと考えています」

無限に広がる富田院長の構想の一部は既に動き出しているものもあるのだろうか。今後もミライズ矯正歯科 南青山から目が離せそうにない。



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

03-5468-5585

<http://mirise-ortho.com/>

お問合せ・ご予約

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1つ目「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





目にも楽しい
里山朝食



30種類以上の
ブッフェ
メニュー



野菜たっぷり
メキシカン



心休まる
小鉢とおかゆ

HOW TO
BREAKFAST

できる大人は朝を整える

活動力が上がる 理想の朝食

コロナ禍により健康への関心が高まり、朝食をとる人が増えた。
一方でニューノーマルな生活ゆえの身体の変化に対する悩みも増えている。
朝食は身体のリズムを整え、さまざまな不調を正常化へ導く大事な生活習慣の一つ。
身体が喜ぶ理想の朝食で、1日のパワーチャージを行おう。

Photographs_HIDE NOGATA. Edit&Words_URALACOMMUNICATIONS & FUJICO



教えてくれたのは

フードトレーナー みとまりさん

プロサッカー選手やオリンピック競技者、経営者などに、パーソナライズされた食生活を提案するフードトレーナー。栄養分析、エネルギー分析を行いながら、遺伝子や血液タイプに合わせた食事の提案を行う。ECサイト「mitomari market」では、彼女が厳選した食材などを販売している。



公式
ホームページ



ECサイト



Learning

コロナ禍で見直したい 人生を豊かにする理想の朝食

朝食はなぜ健康に良いのだろうか。その答えを知っている人は意外と少ない。数多くのアスリートや経営者の食事提案を行うフードトレーナーのみとまりさんに、1日の活動源から長期的視点での身体作りまで良い影響を与える理想の朝食について伺った。

1日のパフォーマンス向上に
朝食のとり方を考える

在宅勤務の機会が増え、朝食をとる人が増加しているニューノーマル時代。朝食をとる＝健康的というイメージはあるが、そもそもそのイメージは正しいのだろうか。アスリートや経営者たちに独自の食メソッドを提案するフードトレーナーのみとまりさんに、朝食をとることの必要性を伺った。

です。消化。という運動により身体が目覚めます。そして生活リズムを整えると身体が活発的に動きはじめるのです」

例えば、寝起きで身体も脳もまだ活性化されていない状態でも、ブドウ糖を摂ることで代謝が上がり目覚めに繋がる。

では実際にどのような朝食を食べれば良いのか。いわゆる朝食というところ、焼魚にご飯とみそ汁や、焼き立てのパンにコーヒー、卵料理にソーセージやベーコンなどが思い浮かぶ。

「私は血液の状態など各々に合わせた食生活の提案をしていますが、朝食もご自身の体質や生活スタイルに合わせてセレクトするのがベストだと思います。しかし、誰もが摂った方が良い栄養素というものも、一番にあげるとするならばタンパク質です」

誰もが摂るべきタンパク質
血肉へエネルギーを送る

人は生きていくだけで筋肉を動かしている。イスに座るだけでも一種の運動であり、このように小さな動作をするのにも、魚や豆などのタンパク質が欠かせない存在となる。

「パンやご飯など炭水化物を摂るよりも、タンパク質を摂っていた方がいい方が、体温も上がり、パフォーマンスが向上します」
時間がないとおにぎりや朝食を済ませるといふ人は、おにぎりをゆで卵一個に変更した方がワーク時間のパフォーマンスが

Step #1

コロナ禍のカラダの悩み 朝食で解決!

運動する 機会が減った



少ない運動量でも
その効果を
引き立たせたい

肉、魚や卵などタンパク質を摂取しよう。朝食は、運動する2~3時間前には食べ終わるのが理想。



ストレスが 溜まりやすい



ストレスを
緩和したい

赤、黄、黒、緑など濃い色の食べ物を食べるのがおすすめ。さまざまな食材を食べて、視覚からも食事を楽しむことが重要だ。



太った、 食べすぎ傾向



肥満防止

脂質を摂ることを避ける。野菜や豆などを使用したビーガン料理がおすすめ。肉料理などはなるべく避けたいところ。



注意散漫 になった



集中力・記憶力
アップしたい

魚介がおすすめ。可能であれば刺身など素材の状態で、さらに寒い地域にいる魚を食べるとなお良い。



Step #2

朝食の心得

咀嚼



咀嚼できる
食材を選ぶ

何を食べれば良いのか迷ったら、咀嚼できる食材を選んでいただきたい。「咀嚼することで脳にホルモンが送られ、クリエイティブな活動に繋がります。飲むスムージーよりも、りんご半分の方が咀嚼をするので朝食にはおすすめです」。

朝食をとる時間



同じ時間帯で
食べる

平日・休日関わらず同じ時間帯で朝食を食べることが重要。「同じ時間帯に食事をとることで消化・吸収のリズムが付き、血液に栄養素が流れている状態になるので、パフォーマンスが高くなります。午前9時までには食べ終わることが理想です」。

食べる順番



最初はフルーツ
最後はタンパク質

朝食はフルーツから食べよう。なぜならフルーツは消化時間が30分程と短いため、胃のウォーミングアップに適しているからだ。最初や最後がご飯など血糖値が急激に上がりやすい糖質になると体重が増えやすく、日中でも眠気が出てくるので注意が必要だ。

さらに高まるという。また、年齢によっても朝食で気をつけるポイントが異なるといわれます。

「40代を越えると、脂質を摂りすぎることで脂肪がつき、代謝が下がってきてしまいます。例えば定番の朝食、パンは脂質がとんでもない食品なので、食べすぎには注意が必要です」

代謝が下がると疲労が溜まりやすくなり、日中のパフォーマンスが下がってしまうので、コントロールが必要だ。

カフェインはメンタルに影響目覚めの一杯はレモン水から

朝食時に気をつけたいのは食べ物だけではない。何を飲むかもその日のパフォーマンスに影響するという。

「おすすめはレモン水です。レモンは酸化した血液を弱アルカリに戻そうとします。1日をエネルギーギッシュに活動することができます」

レモン水を用意するのが難しい場合は、水や炭酸水を飲むのが良い。

コーヒーや紅茶などのカフェインは、食事での鉄分の吸収を妨げる。鉄が不足するとメンタル不調になる可能性があるため、カフェインは食間がおすすめです。

何気なく食べていた朝食。これを機会に、最高の1日にしてくれる朝食へと見直すのがいかがだろうか。

Recommend

身体の悩みを解決に導く フードトレーナー厳選の朝食

前ページでお話したコロナ禍の身体の悩みを解決する食事を提供する、都内4つのレストランをみとまりさんに選んでいただいた。身体に良いだけでなく、楽しい時間を過ごせる選りすぐりのお店だ。

外食でもできる
身体が喜ぶ食事選び

身体に良い朝食を意識すると、家で食べる方が健康的だと思ってしまう人もいるだろう。たしかに自分や家族が作った食事は調理方法が見えるため、外食よりも安心できる要素が多い。しかし近年では、健康志向を意識したメニューを提供する飲食店も増えている。外食するときは、サラダや刺し身など加工していないものを食べられるお店や、添加物・保存料を使っていない素材を選んでくれるお店がおすすすめだ。また、朝食で気をつけたいの

#1

グランド ハイアット 東京

グランドハイアット 東京にあるオールデイ ダイニング「フレンチ キッチン」では、30種類以上のメニューのビュッフェが楽しめる。運動不足でお悩みの方は、シェフが目前でつくる野菜たっぷりのオムレツや、約50cmの巨大なジャンボンブランでタンパク質を摂取しよう。タンパク質は少ない運動量でもその効果を引き立たせることができる。また、

ここでは季節の素材を含め多種類のフルーツや野菜が用意されているので、コロナ禍で体重増加が気になる人にもおすすめです。オールデイ ダイニング「フレンチ キッチン」は広々としたテラス席もあり、朝日を浴びながら食事を楽しむことができます。日光浴は骨が強くなるといわれているので、コロナ禍で滞った心も身体も強くすることができるだろう。

DATA
グランドハイアット東京 オールデイ ダイニング「フレンチキッチン」
④港区六本木6丁目10-3 グランドハイアット東京2階
①03-4333-8781 ②6:30~21:30(ブレイクファスト 6:30~10:30)
③ブレイクファストビュッフェ ¥4,681(税・サービス料込)



オープンキッチンでカットするジャンボンブランをビュッフェで

心休まる16種類の小鉢とおかゆ、お味噌汁のセット

#2

築地本願寺カフェ Tsumugi

コロナ禍でストレスが溜まりやすくなった人に訪れて頂きたいのが、築地本願寺カフェ Tsumugi。このカフェは築地本願寺の敷地内にあり、壁一面の開放的な窓ガラスから本願寺を一望できる。朝からお寺に足を運び、非日常を体験することがまずストレス緩和に繋がる。

お寺に癒やされたら人気朝食メニューの「18品の朝ごはん」をい

ただこう。名前の通り18品目を楽しめるこのセット。肉や野菜、海藻からはミネラルを、季節のフルーツからはビタミンを摂取でき、ストレス緩和に繋がる。鴨肉は疲労回復にも良いとされているので、心にも身体にもパワーを与えてくれるだろう。つきぢ松露の卵焼きなど、築地名物が3種類入っており、ショート・トリップ気分も味わうことができる。

DATA
築地本願寺カフェ Tsumugi
④中央区築地3丁目15番地1
②8:00~18:00(朝食 8:00~10:30 ※平日60食、土日祝100食限定)
③18品の朝ごはん ¥1,980(税込)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、営業時間が変更になる場合があります。





は食事の量だ。ジムに行くなど活動量が多い日は朝ごはんをしっかりと食べ、テレワークで終日家にいるような日は食べる量を減らす。腹6〜7分目くらいに留めることで、消化が良くなるという。

「理想の朝食についてお伝えしましたが、コロナ禍での唯一の楽しみが食事という人もいます。心と身体は繋がっているの、で何よりも食事を楽しむことが大事。少しずつ身体に合った食材を取り入れ、最後には身体が必要としているもの、自分が今食べたいものになっていければ良いなと思います」

例えば、白米を玄米にするなど今日から少しずつ朝食に変化をもたらせば、3ヶ月後には血液までも入れ替わるそう。

「朝早起きしている人は収入が高いというデータがあり、実際、世界のエグゼクティブは朝食をとる人が多くいます。ぜひ朝食を食べることで、1日のパフォーマンスをより良く上げていただければと思います」



さまざまな旬の食材を集めた、こだわりの里山朝食膳

#3 現代里山料理 ZEN HOUSE

ルシー（健康的）な食べ物として、世界のエグゼクティブが和食に注目している。集中力や記憶力の向上に良いとされる魚料理が多く、また素材の味を活かした調理方法であるため消化の負担が少ないからだ。大事な会議の日など集中力を高めたいときには、ぜひ和食を食べていただきたい。

現代里山料理 ZEN HOUSEは、日本各地の旬かつ無農薬栽培などの食材を取り入れ、調味料も手づくりとこだわりを持つ和食ダイニング。20食限定の朝食「里山朝食膳」は、魚や肉、野菜など18種の料理が味わえる。さらに、お茶のティーペアリングが付いており、24節気に因んだ果物で香り付けをするお茶などが楽しめる。食事からも飲み物からも季節を存分に味わおう。

現代里山料理 ZEN HOUSE
 DATA ◎中央区銀座5丁目11番地1 ミレニウム三井ガーデンホテル東京 地下1階
 ◎03-6260-6851 ◎7:00~22:00 (朝食 7:00~10:00 20食限定)
 ◎里山朝食膳 ¥2,900 (税込)



野菜たっぷりのメキシカンで、ゆったりとした朝食を

#4 Hacienda del cielo MODERN MEXICANO

コロナ禍で体重が増加傾向にある人は、メキシコ料理にチャレンジしていただきたい。メキシカンによく登場するアボカドや豆類は代謝を上げる食材で、肥満防止におすすめだ。

代官山にあるアシエンダデルシエロでは、土日祝日限定で朝食が食べられる。カジキマグロのファヒータ・サラダは、肥満予防に良いとされる野菜や魚をたっぷり摂

ることができる。アシエンダ・モーニング・タコス、炭水化物は好きだけど肥満予防したいという人におすすめ。タンパク質たっぷりのカジキマグロや豚肉がトルティーヤとともに食べられ、アボカドのディップ・ワカモレも付いているので代謝アップに繋がる。広々としたテラスで太陽の陽を浴びながら、ゆっくりと休日の朝を楽しんでいただきたい。

Hacienda del cielo (アシエンダデルシエロ)
 DATA ◎渋谷区猿楽町10丁目1 マンサード代官山 9階 ◎03-5457-1521
 ◎月・金 11:30~23:00 土・日・祝 8:00~23:00 (土・日・祝日 モーニング8:00~10:30L.O.)
 ※状況により営業時間は変動する可能性があります。
 ◎カジキマグロのファヒータ・サラダ ¥1,320 (税込)、アシエンダ・モーニング・タコス ¥1,485 (税込)



「不況」が
「チャンス」に!

今だからこそはじめる!

FX講座

知識・経験
ゼロでも
OK!

完全
無料!



FX-Katsu

FXトレーダー歴6年。6,000人以上のトレーダーを送り出し、現在も約6万人を教えるトップトレーダー。分かりやすく情熱的な指導スタイルに定評があり、「FX界の松岡修造」として人気。「個人で成果を出す力」を身につけた経済的自由を増やすために、FXの情報を発信し続けている。

公式サイト
<http://fx-katsu.jp/>

超人気講師・
FX-Katsuによる

7ステップ FX集中講座

「7ステップFX集中講座」とは、一般社団法人日本投資家育成機構の講師であり、多くの億トレーダーを生み出した「FX-Katsu」が教えるオンライン講座。FXの基礎からトレードロジックまで、完全無料で受講できます。講義は動画で観ることができるので、移動中や就寝前など“スキマ時間”で学ぶことができます。

ひとつでも当てはまる方は、**即お申し込みを!**

- 手取りに不満がある
- 複業に興味がある
- 資産作りをはじめたい
- 投資をはじめたい
- 忙しい日常のスキマ時間で実践したい
- 国や会社に頼らず資産を伸ばす力が欲しい

7ステップ講座 カリキュラム

STEP 1 取引の仕組みを解説!

成果を出すために大切な「基礎」を解説。ここで土台を固めましょう。

STEP 2 重要な

12の用語を解説!

スピード感を持って実践を学ぶために必要な12用語を理解しましょう。

STEP 3 勝てるトレーダー・ 負けるトレーダーの 違いを解説!

成果を出す人は、ある2つの相場を見分けてトレードをしています。

STEP 4 FX-Katsuの トレードロジックを公開!

いよいよ実践!実際のチャートを見ながら、実戦形式でお伝えします。

STEP 5 資産を守るために 必要なことは?

FXは賭けではなく、ルールがあります。資産を守るための方法を知りましょう!

STEP 6 実トレード映像を公開!

FX-Katsuがどのようにトレードをしているのか、動画で説明!

STEP 7 成果を出すための 3ポイント

単発ではなく、成果を「出し続ける」ための3要素を解説します。

FXをはじめるときの4つのメリット

1 わずかな元手でスタート可能!

少ない元手で大きな資産を動かす「レバレッジ」という仕組みを利用して取引するため、わずかな元手からスタートできます。

2 相場が上がっても下がってもOK!

FXは「外貨を買う」だけでなく「売る」取引もできるので、相場が下落する局面でも成果を狙えます。

3 スキマ時間で取引完了!

FXには「スキャルピング」という、数秒~数分で勝敗が決まる売買手法があります。そのため、忙しい方でもスキマ時間で成果を狙えます。

4 平日24時間取引OK!

FXは世界各地で売買されているので、いつでも取引可能!インターネット環境があれば、場所も選ばれません。



一般社団法人
日本投資家育成機構

TEL. 03-5244-5337(平日11~18時)
東京都墨田区錦糸1-2-1アルカセントラル12F
お問合せ: info@eoji.or.jp

<PR>



◀ お申し込みはこちらから!



「肥後グリーンメロン」と「クインシーメロン」

全国からお取り寄せができる美味しいものをセレクト。今月号は熊本産「メロン」をご紹介します。
 メロンは、果物の中でも特に多くカリウムを含み、体内の塩分調整や利尿作用に効果的だ。
 さっぱり爽やかな青肉メロン「肥後グリーン」と、甘みが濃厚な赤肉メロン「クインシー」をぜひ食べ比べてみて。



肥後グリーン／青肉メロン

果肉がやわらかでジューシー、マスクメロンを凌駕する甘さ

熊本ブランドの「肥後グリーン」は、約2kg前後と大玉でやや長球形。果皮はやや濃い目の緑色で、細かい網目模様となっている。果肉は皮の近くまでやわらかく、完熟すると果汁が豊富でとろけるような舌触りが楽しめる。一般のメロンの糖度が平均14度程度のところ、肥後グリーンは16～17度。糖度は高めだが、甘過ぎずすっきりとした心地よい味わいとなっている。5月から7月が出荷シーズンだが、本格的に暑くなる前の5月～6月は昼と夜の寒暖差が大きくなるので甘みが凝縮され、とくに美味しい実ができる。

選び方

なるべく網目模様が細かく重量感のあるものがおすすめ。

保存方法

完熟していないものは風通しのよい常温で2～3日ほど置く。お尻の部分に少し弾力を感じるようになれば食べごろ。

クインシー／赤肉メロン

みずみずしさと濃厚な甘さが人気の赤肉メロンの代表品種

「クインシー」は、色々な組み合わせを試行錯誤し生み出された品種で、赤肉の女性的な雰囲気から女王を表す「クイーン」と、カロテンが豊富なため健康を表す「ヘルシー」を組み合わせる名前が付けられた。果皮は灰緑色で細かい網目が全体を覆い、果肉は美しいオレンジ色で緻密。1玉約1kg前後と小ぶりだが、糖度が15～17度と高く、果汁をたっぷり含んでいるので、一口食べるとジューシーな甘みが口いっぱいに広がる。青肉メロンに比べてクリーミーで口当たりはなめらかなのが特徴だ。

選び方

ずっしりと重みがあってきれいな形のもの、細かい網目模様のものを選ぶ。

保存方法

熟していないものは常温保存で追熟させる。熟すと、お尻の部分に少し弾力を感じたり、ほんのり甘い香りがする。冷やしすぎると味が落ちるので、食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れる。



※写真はイメージです

食べ比べセット販売中!

上記でご紹介した、肥後グリーンメロンとクインシーメロン各一玉をセットにした、「お取り寄せマルシェ 食べ比べセット」(6,500円 送料無料)を、期間限定で販売しています。詳しくは右記QRコードまたはURLでご確認ください。

ご紹介いただいたのは

株式会社UNCHEF
 代表取締役社長 結城飛鳥さん

農業、飲食店、八百屋、全国の地域活性化事業を運営。食を通して人の生活が少しでも豊かになるよう、生産から消費まで全てに関わり、消費者に価値を届けるサービスを行っている。

<https://afflu.jp/otoriyose>



大人時間を満喫できる

贅沢 おこもり宿 ステイ

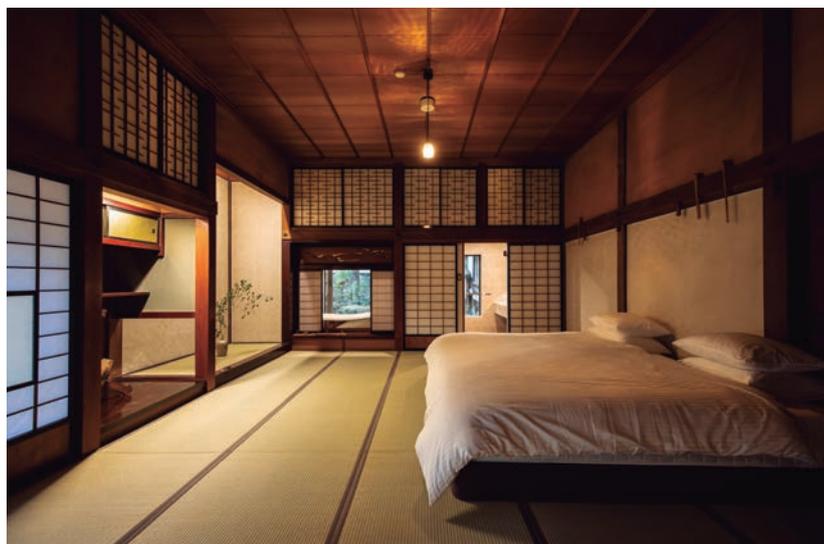
そろそろ旅行に行きたいけど不安が残る…。そんな方におすすめなのが「おこもり旅」。「露天風呂付客室」や「部屋食プラン」、「離れ客室」など、感染症拡大防止に配慮した設備やサービスを提供している宿なら、周りを気にせずゆったりと癒しのひとときを楽しめる。今回は、ご紹介した施設の宿泊券をプレゼント！下記URLまたはQRコードから申込みを。



プレゼント応募はこちらから
<https://questant.jp/q/afokomori>
※応募締切5月31日(月)迄



※新型コロナウイルスの感染予防および拡大防止のため、各宿泊施設の営業内容を変更、また一部施設やサービスを休止している場合があります。最新情報は公式サイト等で必ず事前にご確認ください。
※プレゼントの宿泊券には、お盆や年末年始等利用できない除外日があります。



Satoyama villa 本陣

○長野県 松本



松平藩主が休憩した15畳の大広間など格式高い空間が残る。母屋と洋館離れがあり、貸し切りも可

ダイニングでは地元食材を使った料理、庭ではBBQも楽しめる。吹き抜けの空間には囲炉裏が残り、江戸時代にタイムスリップしたような空間



母屋1階「殿様ガーデンビュースイート」、最も格式が高く、殿様が休息した部屋。大玄関から続く121㎡の和室

松本藩主御用達の
一軒宿。文化を繋ぐ
貴重な里山ステイを

かつて松本藩主が通った旧江戸街道の宿場、保福寺宿に立つ日本陣小澤家の建物。当時の殿様が参勤交代時に休憩を取った屋敷を、一棟ごと宿泊施設として再生させた。全2,340㎡の敷地には、母屋、離れ、蔵が点在し、それぞれの構造を生かした客室は江戸時代の歴史を体感できる。当時の建築様式では珍しい三階建てで、高さ13mもある吹

き抜けは名家の風格をそのまま体現しており、その堂々たる建物に圧倒されることは間違いない。文化財級の建物に滞在すること自体が貴重な体験となるだろう。部屋貸しでも利用可能だが、三密を避け、友人家族と気兼ねなく過ごせる1棟貸しでの利用もおすすめ。里山の自然に囲まれたロケーションの中、四賀の食や文化を楽しんでほしい。

本陣貸切プラン
(4部屋 / 最大16名様、全館
貸し切りプラン) 1組様
※食事なし
※使用期限2022年3月31日迄

☎0263-88-3266 ④長野県松本市保福寺町246 ⑤篠ノ井線明科駅より車で2分 ●1泊60,000円～
(2名1室、税込、夕・朝食付き) IN 15:00 OUT 11:00 全4室 ⑥<https://shigahonjin.jp/>

Satoyama villa 本陣





美ヶ原温泉 翔峰

○長野県 松本



山々と松本市街を望む
展望風呂「美しの湯」は
絶好のロケーション



県下最大級の大浴場
「束間の湯」。
2つの湯船があり
低温サウナも併設

最上階に位置する1室のみの特別なお部屋「貴賓室」(113㎡)

あらたなる
おもてなしの頂へ
～感動の温泉宿～

国宝・松本城が佇み、歴史と文化が薫る松本市の奥座敷、美ヶ原温泉の高台に位置する「翔峰」。展望浴場「美しの湯」からはその景観と大なる魅力を、県下最大級を誇る露天風呂「束間の湯」では広々とした空間を存分に堪能できる。部屋は1室しかない特別な「貴賓室」の他、温泉露天風呂または温泉展望風呂を備えたハイクラスルームが計13室あり、

雄大な北アルプスの山々や松本城下の美しい夜景が心を癒してくれる。また、信州和牛や信州サーモンなど厳選ブランド食材を使用した食事は、ゆっくりできる個室で味わえる。信州での豊かな時を安全・安心の宿で過ごしてみたいだろうか。今回、読者限定特典として、夕食の個室確約とチェックアウトを1時間延長。予約は下記QRより受け付け。

東の館最上階貴賓室
1泊2食付ヘア宿泊券
1組2名様

※使用期限2021年12月24日(金)

◎0263-38-7711 ◎長野県松本市大字里山辺527 ◎JR松本駅から車で約20分 ◎1泊37,400円～
(2名1室1名・消費税込・入湯税別・夕・朝食付き) IN 15:00 OUT 10:00 全95室

翔峰



鶴井の宿 紫雲荘

○神奈川県 箱根



吊橋を渡った対岸に位置する
貸切露天風呂「観山の湯」



貸切露天風呂では、
竹徳利冷酒や生ビール等の
ドリンク注文もできる

四季折々の景観を楽しめる露天風呂付き客室「観月の間」

溪流沿いホテル舞う宿
貸切温泉・お部屋食で
おこもり旅にお勧め

箱根塔之沢にある「鶴井の宿 紫雲荘」は、早川の流れるを望む約4,000坪の敷地内にゆったりと客室を配してあり、貸切温泉付きでプライベートな空間が保たれる癒しの宿。食事は朝夕ともに客室に用意されるので、コロナ禍でも密になる事が少なく、心地よく滞在ができる貴重な宿の一つ。また箱根屈指の広さを誇る客室は、最大8名宿泊可能で3世

代やグループにも最適だ。貸切露天「観山の湯」は、家族で利用してもゆったりと寛げる広々とした造りで、湯船に浸かりながら竹徳利冷酒を味わうのも風情がある愉しみ方。5月下旬～6月下旬にかけては、溪流沿いの源氏ボタルが見頃を迎え、数百匹のホタルが一斉に舞う幻想的な風景に出会えることもある。ぜひ初夏の訪れを感じてほしい。

露天風呂付き客室
1泊2食付きヘア宿泊券
1組2名様

※使用期限2022年6月末迄

◎0460-85-8511 ◎神奈川県足柄下郡箱根町塔之沢92 ◎箱根湯本駅より車3分、徒歩15分 ◎1泊
21,050円～66,150円(2名1室1名、税・サービス料・入湯税込、夕・朝食付き) IN 15:00 OUT 11:00 全22室

箱根 紫雲荘





能登九十九湾 百楽荘

○石川県 能登



地下30mに3年の
月日をかけて彫られた
「海洋深層水 洞窟風呂」。



海に迫り出した趣き溢れる
お食事処「乙姫荘」。
優雅に泳ぐ魚を見ながら
北陸の美味を味わえる。

「9つのスイート」喧騒から離れ上質な寛ぎを楽しむ
贅を尽くしたオーシャンビュー客室。

日本百景に囲まれた
洞窟風呂の宿
能登九十九湾 百楽荘

景色、食、湯、空間…ここで体験する全てが、五感に染みわたる宿「百楽荘」。贅を尽くした「9つのスイート」からは九十九湾の穏やかな海を一望でき、極上のくつろぎの時間を過ごすことができるほか、専用の「プレミアムラウンジ」も備えている。また、海洋深層水を使用したお風呂は神秘的な洞窟風呂、美しい九十九湾のパノラマが一望で

きる展望風呂、光と緑の風を感じられる貸切露天風呂の3カ所あり、それぞれ異なる趣を楽しめる。宿泊者専用の釣り桟橋では、大自然に囲まれながら四季折々の魚釣りを、地形を活かした洞窟にはお酒を堪能できるBarなど、訪れる人が常に新しい「楽」を感じられるよう「百の楽しみ、百のおもてなし」を目指し続けている。

平日限定 スイートルーム
1泊2食付きペア宿泊券
1組2名様
※使用期限2022年4月末迄

◎0768-74-1115 ◎石川県鳳珠郡能登町越坂11-34 ◎金沢駅より車で2時間 能登空港より車で30分
◎1泊27,500円～(2名1室1名、税・サ込、夕・朝食付き) IN 15:00 OUT 11:00 全27室

能登百楽荘



ホテルカンラ 京都

○京都府 京都



ヒバの浴槽が備わる
バスルームのほか、
開放的なアウトバスがあるのは
スイートルームだけ。



京の旬を堪能できる朝食は
体に優しいメニュー。
和・洋から選ぶことができる。

ザ・カンラスイートのベッドルームには
広々としたキングサイズのベッドを用意。

「洛＝京都」を感じる
町家スタイルの
モダンなホテル

京都 東本願寺北の教育施設を改築し、誕生したホテル「カンラ：感洛」には、日本が育んできた美・知恵・おもてなしが息づく「洛＝京都」でその心を「感」じてほしいという想いが込められている。客室は既存の構造を活かしながら、京都の伝統的な町家をモダンに表現した、細長い“マチャスタイル”のデザインが特徴だ。全室にヒバの木の浴

槽&独立シャワーブースを完備。また、多くの客室には量の間を備え、モダンでスタイリッシュな京都らしい空間を演出。国内外問わず高い評価を得ている。本館にある「ザ・カンラスイート」は和洋室タイプで、小上がりの茶室やウォークインクローゼットがあり、ゆったりと贅沢な時間を過ごすことができる。

本館スイートルーム
1泊朝食付きペア宿泊券
1組2名様
※使用期限2022年3月31日迄

◎075-344-3815 ◎京都府京都市下京区烏丸通六条下る北町190 ◎JR京都駅中央口より徒歩12分、地下鉄丸亀線五条駅8番出口より徒歩1分 ◎1泊35,000円～(2名1室1名、税・サービス料込、食事なし) IN 15:00 OUT 11:00 全68室

ホテルカンラ京都





藤木川の上にせり出すように設えられた源泉かけ流しのお湯処は、まるで川に浮かんだ船のよう。



奥湯河原 結唯

○神奈川県 湯河原

日本の近現代をコンセプトにした
懐かしさと、随所に光る
モダンアクセントが新鮮な客室。

静寂に包まれた 大人の隠れ宿

奥湯河原の温泉郷にたたずむ「奥湯河原 結唯」の「離れ紫葉」は、風情ある四棟の離れが並ぶ一棟貸しスタイルの日本邸宅となっている。それぞれ江戸、明治、昭和、平成を表現した個性的な間取りで、100平米の広さながら檜の香りと木のぬくもりに、まるで自分の別荘に帰ってきたような懐かしさを覚える。また、どの客室も山と溪流に面しており、他の人の気配を感じることなく、美しい自然に抱かれたプライベートな時間を満喫することができる。

各客室には、藤木川に張り出した船のような温泉風呂を

備えており、浴槽のガラス扉を開くと内湯が瞬く間に風を感じる露天風呂となる。広々とした石造りの浴槽で、柔らかい源泉のお湯が、心と体をゆっくり解きほぐしてくれる。

食事は本館ダイニングで、和食の匠が腕をふるう「和の雅—結唯スタイル」のコースを。季節の香りが凝縮された食材で、丁寧に仕上げられた一皿一皿が、奥湯河原の清々しい空気と調和し、心と舌に心地いい。静かな自然の中で美肌の湯に浸かり、美食を愉しむ癒しの時間は、まさに上質な大人の時間。ぜひゆったりと過ごしてみたい。

離れ「紫葉」ヘア宿泊券
平日1泊2食付
1組2名様

※離れ「紫葉」より、「桃花」「朝窓」
「翠嶺」のいずれか
※使用期限2022年5月末日迄

0465-63-6643 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上683-25 ©JR湯河原駅より車で約10分 ©1泊110,150円～(2名1室1名、税・サービス料・入湯税込、夕・朝食付き)IN 15:00 OUT 11:00
離れ全6室 ©https://okuyugawara.jp/



奥湯河原 結唯

献立の最後は、リピーターに人気の月替わりの炊き込みご飯が愉しめる。



箱なし、出し入れ手間なし、配送料なしの “本当にいいの?”と思わず思う 究極のトランクルームサービス『エアトランク』

箱に入れたり、持ち運ぶ手間なし。いつでも無料で玄関まで取りに来てくれて、必要な時持ってきてくれる。

エアトランクが選ばれる3つの理由



1
集荷・配送は
すべて**無料**で玄関先まで。

スーツケースや衣装ケース、季節家電などそのままお預かり可能。全ての荷物の預け入れ・取り出しは玄関先までお伺いし、無料で対応させていただきます。



2
お伺いは**自社スタッフ**が
すべて対応。

教育を受けた自社のスタッフがお客様の大切な荷物をしっかりとお預り・お届けします。



3
湿度・温度も
徹底管理して安心保管。

国土交通省認定倉庫で湿度・温度管理、災害対策も兼ね備えた優良倉庫で、お客様のお荷物を保管します。

保管湿度: 60%以下 / 保管温度: 10~28℃

エアトランクが提案する「循環収納」で、ゆとりと暮らそう

秋冬モノを「預け入れ」する時に、
一緒に春夏モノを「取り出し」

温度・湿度も管理
しているから安心

冬用の布団はクリーニングもまとめて
エアトランクに依頼して、そのまま保管

夏用の布団も入れ
替えて「取り出し」



年末の大掃除は整理収納サービスや
処分代行サービスを利用してスッキリ年越し

リビングや寝室が
スッキリ片付く

持ち運びが大変な
レジャー用品やゴルフバッグは
全国発送代行サービスを利用



クローゼットがスッキリ
広く活用できる

Promotion Now

0.2畳プラン
保管料
3か月**無料**

0円

新規お申込みに関するお問い合わせはお電話で

 **0120-997633**

受付時間 10:00~19:00 (年末年始・臨時休業を除く)

 AIR TRUNK 株式会社エアトランク

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町 4-1 新紀尾井町ビル 3F
<https://www.air-trunk.net/>



新規お申込みは下記 QR コードから

エアトランク

検索

お申込みの際に入力フォームで
クーポンコードを入力してください。

クーポン
コード **435864**



<https://www.air-trunk.net/lp/lp012h>

TSUWAMONO

大人の逸品 —— volume .32

Photographs_HIDE NOGATA.

卓越

100年を過ぎてなお魅了される
時代を超えたデザインと信頼性

スタンレー クラシック真空ボトル 1L

6,600円(税込)

トル、タンブラー、ランチボックス、クーラーボックス、ウォータージャグなど。そのリリースされる全アイテムを揃えるコレクターも多く存在するというサマルウェアブランド「スタンレー」。100年を超える歴史を持つこの人気ブランドのアイテムの中で、代名詞的存在となっているのが今回ご紹介するこの「クラシック真空ボトル」。レトロ感漂うスタイリッシュなデザインと、世界各国の軍でも採用されるほどの驚異的なタフさを誇る高い実用性によって、仕事場からキャンプ場、キッチンまで、あらゆる場所で世代を超えて受け継がれるベストセラーアイテムだ。

「スタンレー」が誕生したのは1913年のアメリカ。ウィリアム・スタンレー Jr.が真空断熱技術を用いたスチールボトルを開発したのが「真空ボトル」の始まりで、温かい飲み物が長く温かいまま飲める画期的な商品として世界中で販売され、スタンレーを一躍魔法瓶のトップメーカーに押し上げた。

「クラシック真空ボトル」には0.47L、0.75L、1L、1.9Lというサイズラインナップが揃い、どのサイズを買えば良いか迷う方が多いようだが、携帯用グリップの利便性と、市販のロックアイスが入り保冷性にも優れている1Lモデルが、アウトドアや家庭利用など様々なシーンで使い勝手が良く、おススメだ。

きわめて頑丈で優れた耐久性と抜群の信頼感。「クラシック真空ボトル」はより長く保冷効力を維持する技術で卓越した品質と価値を生み出し、その自信は永久保証制度の対象商品となっていることからもうかがえる。

「確かなもの、本物は時代に関係なく愛用され続ける」というブランドポリシー通り、一生モノの魔法瓶として使い続けられる逸品だ。

©株式会社ビッグウイング ©06-6167-3005
◎<http://www.bigwing.co.jp/>



想いを次世代へつなぐ 支援の輪をひろげよう

「寄付」に関するアフルエント読者アンケートでは、過去に金銭による寄付をしたことがある人は85%を超える。寄付の理由は「社会貢献をしたい」「直接の支援ができないため、金銭による寄付をした」「団体の活動に興味・関心・共感を持った」などが多く、その関心の高さがうかがえる。昨今の新型コロナウイルス蔓延により、各地でさまざまな課題が顕在化してきている今、改めて社会貢献について考えてみるのはいかがでしょうか。

各掲載団体への 資料請求はこちら

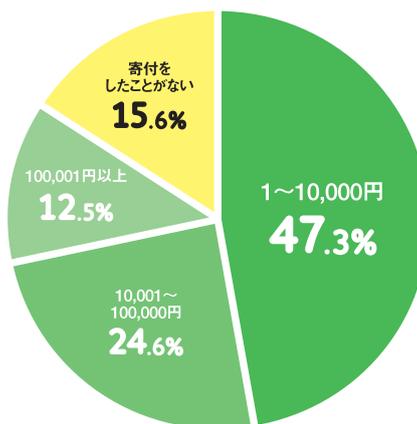
資料請求をいただいた方の中から、抽選で3名様に3,000円分のamazonギフトカードをプレゼント。



<https://questant.jp/q/af2105kifu>

これまでに、金銭の寄付をしたことがありますか？

※ふるさと納税、物品の寄付を除く



2021年1月号（1月5日～31日）実施の読者アンケートより。回答数：634名



途上国での無償医療（上段）に加え、国内クラスター支援に積極従事（下段）。

国内外の「医療の届かないところ」に 医療を届ける、日本発祥の国際NGO

ジャパンハートは「医療の届かないところに医療を届ける」を理念に、国内外で無償の医療活動を行う認定NPO法人です。1995年に小児外科医・吉岡秀人が単身ミャンマーで活動を開始して以来、現在は東南アジア諸国で、小児がん手術などの高度医療を含む治療を年間約35,000件実施しています。HIV孤児など恵まれない子供たちに、教育機会を提供する児童養育施設も運営。国内では、小児がん患者家族の外出に医療者が同行するプロジェクトや、離島・僻地への医療者派遣、災害被災地への緊急救援事業を行っています。また新型コロナウイルス感染症対策として、全国35か所以上のクラスター現場へ医療チーム140名以上を派遣しているほか、医療・福祉機関への物資寄付や、福祉施設への感染予防指導を継続しています。国際連合UNIAITF Award 2020を日本から唯一受賞。

支援方法

- ・マンスリーサポーター | 1日100円からご支援可能。月額3,000円、10,000円、100,000円のご寄付金額に応じて、様々な御礼の場をご用意。詳細はHPをご覧ください。
- ・遺贈 | 遺言書で全部又は一部の財産の受取人としてジャパンハートをご指定いただくことで、活動に遺産をお役立ていただけます。詳細はお問い合わせください。



（認定）特定非営利活動法人 ジャパンハート

☎03-6240-1564 ✉ legacy@japanheart.org

📍台東区寿1-5-10 1510ビル3F

ジャパンハート





今までいただいた遺贈で様々な夢と笑顔が実現できました。例えば養護施設出身者の進学支援やミャンマーの特別支援学校の設立です。



©公益財団法人日本ユニセフ協会

人生の結びに貴方の遺贈で社会貢献を 貴方の生きた証が未来の笑顔につながります

「残った財産で社会への恩返しをしたい」「未来を背負っていく人達に何が遺したい」との思いから、社会貢献団体への遺贈を考える方が増えています。日本財団は、1962年の創立以来60年近くにわたり国内外幅広い分野で社会貢献に取り組んでいます。2019年度は20億円を超えるご寄付をいただき、子どもの支援、災害復興支援、途上国での教育支援などの活動を行いました。2016年からは遺贈も受け入れており、日本財団に託された遺贈からたくさんの笑顔が生まれています。遺贈の使い道や遺贈先の選定、遺言書の作成などでお困りでしたら、お気軽にお声がけください。相談員が丁寧にお話を伺い、お一人おひとりのお悩みや不安に寄り添い、その方の思いに沿った遺贈となるようお手伝いいたします。

プラン

- ・遺贈寄付 遺言によって、社会貢献団体へ遺産の一部を寄付することができます。あなたの意志・意向を最大限尊重し、未来の社会のために役立てるお手伝いをいたします。
- ・一般寄付 難病児など困難を抱える子どもの支援、被災地支援、新型コロナウイルス感染拡大支援など、を行っています。

※1口1,000円からの1回の寄付、マンスリー寄付も受け付けています。詳細はHPを参照頂くか、お気軽にお問い合わせください。



日本財団遺贈寄付サポートセンター

☎0120-152-174 ④港区赤坂1-2-2

日本財団 遺贈



そういえば、あの脱脂粉乳って

戦後、1949年からの15年間、ユニセフ（国際連合児童基金）は脱脂粉乳などの支援物資を日本に届けていました。ユニセフは現在でも、最も支援の届きにくい子どもたちを最優先に、すべての子どもの命と健康を守るため、約190の国と地域で支援事業を行っています。支援内容は予防接種や安全な水の提供、教育支援など多岐に渡ります。支援により、例えば2019年には5歳未満の子ども3億700万人を栄養不良から守ることができました。また、新型コロナウイルス感染症拡大が続く中では、子どもたちにマスクや石けんなど感染予防に必要な物資を提供するとともに、インターネットを使った遠隔教育の普及に努めるなど、状況に合わせた支援を幅広く続けています。こうしたユニセフの活動を支えるため、日本ユニセフ協会は国内において募金活動、広報や政策提言を行っています。

『ユニセフ遺産寄付プログラム』

- ・遺言書を通じたご寄付（遺贈） 将来遺されるご自身の財産を子どもたちのために役立てる方法があります。預貯金等の金融資産に加え、不動産のご遺贈もお受けしております。
- ・相続財産からのご寄付 故人様が抱いていた生前の想いを実現し、ご家族で共有していただくことができます。

当協会へのご遺贈、及び相続財産（現金）からのご寄付には相続税が課税されません。ご相談やご不明点につきましてはいつでもご連絡ください。

公益財団法人日本ユニセフ協会

☎03-5789-2039（平日9:00～17:00）

④港区高輪4-6-12 ユニセフハウス



ユニセフ 遺産寄付



夫婦一緒に来店される方も多数
上質な空間でワンランク上のネイルケアを



意外と見られている手元。最近では指先を気にする男性も増えており、今やネイルサロンは男性も通う時代になってきている。「VAJRA」では、プライベート空間で他の方を気にせず施術を受けることができる。また、個室を繋げて夫婦での施術も可能だ。

VAJRA TOTAL CARE SALON

☎03-5412-8066 ④港区六本木
6-7-14 ④「六本木駅」3番出口より
徒歩2分 ④10:00~19:00 (L10:17:00)
④月曜



経営者・エグゼクティブ・営業職・販売職etc...できるビジネスマンは爪の先まで気を配っている。ワンランク上の男性を目指すならぜひネイルケアを。

VAJRA 六本木

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

これがフォーマルパール? 目からウロコの新提案



フォーマル用パールネックレスの留め具を変えるだけで、長さやデザインを変更でき、冠婚葬祭はもちろん日常使いでも活躍する1本に。また、オリジナルネックレス「月の光」は取り外して、ネックレスとブローチ単体で使うことができる優れたものだ。

ジュエリーパレット 麻布十番店

オリジナルジュエリーの販売から、
修理・リフォームも承っております。

「アフルエント見た」で修理・リフォーム20%オフ。予約の際にスタッフまで

☎03-6809-4206 ④港区麻布十番
2-12-5 2F ④麻布十番駅 徒歩3分
④10:30~19:00 ④日曜定休
詳細はQRコードよりご覧ください。



イタリア全20州のワイン300種類以上と、
合わせて楽しめるイタリア食材が揃う専門店



イタリア専門商社「モンテ物産」では、アンテナショップ「CA' MONTE」を運営。表参道にある店舗では、デイリーワインからバックヴィンテージまで豊富な品揃えで、併設のバーコーナーではグラスワインを楽しめる。また、イタリア直輸入の Pasta やオイル等の食材も充実。店舗に足を運べない場合でも、オンラインストア「L'amoitalia」から購入することができるので是非覗いてみてほしい。

アフルエント読者特典 (21/8/31迄)

- 専門店「CA' MONTE (カ・モンテ)」特典。店内商品30%OFF。
※購入時にアフルエント見たとお声掛けを。
- オンラインショップ「L'amoitalia (ラーモイタリア)」特典。3,000円以上の購入で30%OFF! 注文時にクーポンコード「AFET21」と入力。



モンテ物産株式会社 (CA' MONTE「カ・モンテ」/L'amoitalia「ラーモイタリア」)

☎03-5466-4535 ④渋谷区神宮前5-52-2 青山オーバルビルB1F
④表参道駅 B2出口より徒歩5分 ④日祝
④オンラインストア「ラーモイタリア」は右記QRコードからアクセス



～山奥の、会津から。～ 会津野菜
栄養たっぷりの朝採れ新鮮野菜をご自宅にお届け



自然豊かな会津の大地で愛情をかけて育てた、新鮮朝採り野菜を翌日お届け。春・夏は西会津ミネラル野菜セット、喜多方アスパラ野菜セット、秋・冬は西会津/喜多方新米+秋・冬野菜セットがあり、その時期一番美味しい野菜をお送りします。

会津野菜

☎0241-49-2022 ④福島県耶麻郡西会津町奥川豊島字下松2399
④9:00~19:00 ④日・夏季・年末年始 ④https://aizu-yasai.jp



【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い合わせ欄に「アフルエント」と入力を。期間限定:2021/発行日~1カ月間

会津野菜



個別にじっくりゆっくり相談できる貴重な機会にぜひ参加を



経験豊かな税理士が対応、会場はアクセス便利な新宿駅西口すぐの日本生命新宿西口ビル

新宿駅西口の会場で5/22(土)、女性税理士による「相続・不動産・税務の無料個別相談会」開催

「住む予定のない空き家などの不動産、今後どうしたい?」「貸駐車場や収益物件の固定資産税の負担に悩んでいる」「今の景気で不動産を購入しても大丈夫?」と思っていないだろうか。相続や不動産、税務の悩みは多くの人が経験することとはいえ、専門家や周囲へ相談する機会は多くはない。全国76店舗のネットワークで、実績とノウハウを蓄積している三井住友信託銀行グループの「三井住友トラスト不動産新宿第二センター」では、5月22日(土)に無料の税務相談会を開催。富田隆史税理士事務所の女性税理士・徳山舞さんを相談員に招き、相続対策や空き家対策、資産運用、不動産の売却に関わる税金の悩みや不安に個別に専門家が応えてくれる。同社の税務相談会はじっくり、ゆっくりと時間を気にせず税務のプロに気軽に相談できることが魅力。この機会に都合の良い時間に相談してみたいかだろうか。

・ INFORMATION ・

税理士による「税務」無料・個別相談会

開催日時/5月22日(土) 10:00~17:00

会場/日本生命新宿西口ビル9F
(新宿区西新宿1-17-1)

都営線各線・京王線新宿駅3番出口より
徒歩2分、JR新宿駅南口より徒歩3分

費用/無料 相談員/税理士・徳山舞さん

*希望の開始時間を伝えて下記電話で御申し込みを

〈会場までのアクセス〉
下記QRを
ご参照ください。



三井住友トラスト不動産 新宿第二センター

☎0120-26-1149 ☎9:30~17:30 📅水曜日・祝日

三井住友トラスト不動産 新宿第二センター

ワラシクの旅

読売旅行の

コース番号
155-2127-AF

日本で唯一の泊まれる世界自然遺産の宿!

安心・安全の旅

詳しくは
HPへ



秘境 知床の温泉宿「地の涯」連泊と 知床で体験したい4つの自然体験 3日間

5/25(日) 5/26(月) 5/27(火)
5/28(水) 5/29(木) 5/30(金)

新型コロナウイルス 感染防止の取り組み

- ★3密を避けて自然体験プランをたっぷりご用意。
- ★除菌グッズ(ウェットティッシュ、マスクカバー、消毒液)付



旅行代金(お一人様)		別途空港税必要
出発日	旅行代金	
6月27日	99,900円	<input type="checkbox"/>
9月7-28日		
7月1日	109,900円	<input type="checkbox"/>
8月30日		
9月21-25日		

*1名様一室はお一人様各20,000円増し

全日バス席 1人2席 利用 22名様 限定!

知床の魅力に迫る! 『4つの自然体験』にご案内!!

<p>自然体験①</p> <p>ネイチャーガイドが案内する</p> <p>夜の動物ウォッチング</p> <p>【所要: 約90分】</p>	<p>自然体験②</p> <p>羅臼港発</p> <p>羅臼クジラ・イルカバードウォッチングクルーズ</p> <p>【所要: 約2時間30分】</p>	<p>自然体験③</p> <p>ネイチャーガイドと歩く</p> <p>知床半島原生林ウォーク</p> <p>【所要: 約3時間/歩く距離: 約3km】</p>	<p>自然体験④</p> <p>ネイチャーガイドのご案内</p> <p>知床五湖の「1湖」散策</p> <p>【所要: 60分/歩く距離: 1.6km】</p>
---	--	--	---

- 羽田(10:45~12:45発) → 女満別・釧路・中標津・紋別・オシロコシの滝ー岩尾別温泉「秘境知床の温泉宿・地の涯」(泊)
※知床の味覚を堪能できる和食膳の夕食 ※自然体験①
- ホテル(知床峠経由)ー羅臼港〜(自然体験②)ー羅臼港(羅臼産のお刺身や煮魚など羅臼づくしの「知床前浜定食」昼食)ー知床峠ー自然体験③ー岩尾別温泉「秘境知床の温泉宿・地の涯」(連泊)
- ゆっくり9時出発ー自然体験④ー斜里(鮭のチャンチャン焼きの昼食)ー女満別・根室・中標津・釧路 → 羽田(16:30~17:00着)

●最少催行人員: 15名 ●添乗員同行(1日目羽田空港から3日目羽田空港迄) ●利用バス会社: 網走観光交通又は同等クラス ※バスガイドは同行しません。 ※お部屋は和室(バストイレ付またはトイレ付)となります。 ※6/27発は、お部屋は和室(マットレスのベッド2基、バストイレ付またはトイレ付)となります。3名様の場合は、2部屋に分かれる場合がございます。 ※7/1、8/30、9/7-21-25-28発は、東館和室8畳/バストイレ付のお部屋となります。お布団はセルフサービスとなります。

GoToトラベル キャンペーンのご案内

再開時期は未定のため、割引前の旅行代金で表示しております。再開の概要が決定次第、ホームページにその旨および適用するコースと出発日は割引額をご案内いたします。

アフィリエイトを見てのお申込特典!!

- 【旅行読売協力】
- 「ご当地カードを集めよう」
- 「駅建紀行」



読売旅行 ☎03-5550-0666

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
●営業・電話受付時間/9:30~17:30 ※祝日は休み
※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しますので、事前にご確認の上お申し込みください。



THE CHEF
OF THIS TIME

THE BATON FROM...

北村 徳康さん



PROFILE

渡邊 大将さん

山梨県出身。高校卒業後、ワーキングホリデーで1年間オーストラリアへ。帰国後は和菓子店で働くと同時に、夜は地元の創作和食店に勤務。25歳で上京し、学芸大学「件」で経験を積む。29歳で三軒茶屋に「鈴しろ」をオープン。5年後、ステップアップのため「鈴しろ」を閉店し、2021年1月「わたなべ」を開く。

美食のバトンを受け継いで



TOKYO
Gourmet Baton

東京グルメバトン

VOLUME

55

わたなべ

わたなべ / 白金高輪

「荒木町 きんつぎ」の北村徳康さんからバトンを受け継いだのは白金高輪の和食店「わたなべ」の渡邊大将さん。季節の食材を活かした個性豊かな料理が並ぶ。

Words TOMOMI KATO
Photographs KIYOSHI TSUZUKI

”
もてなしの心が生み出す
上質な空間と
磨き上げた味の進化
”

太刀魚炭火焼き
菜の花と生あおさのあん

香ばしく焼き上げた太刀魚に、菜の花と生あおさに太刀魚のアラでとった出汁を加えたあんが豊かな風味を添える。彩りも美しい一品。



広々とした一枚板のカウンター。調理のライブ感を楽しみつつも、煩雑な様子が見えないよう設計が工夫されている。



「これまで多くのお客様に育てていただきました」と語る渡邊さん。客のニーズに応じてより高みを目指す。



オリジナルで制作したという「富嶽絵変時給 溜塗吸物椀」。渡邊さんの地元である山梨・富士吉田から望む富士山が描かれた逸品。

白 金高輪駅から徒歩2分の場所に、今年1月オープンした「わたなべ」。まるで蔵の入口を思わせるような趣のある戸を引いて店内に入ると、凍とした風情の白木の一枚板カウンターが目飛び込んでくる。店主の渡邊大将さんは、かつて三軒茶屋で5年間にわたり、和食店「鈴しろ」を営んでいた。数ヶ月先まで予約で埋まる人気店を閉め、移転して「わたなべ」を開店した理由を「ステップアップのためです。もともと5年を一区切りとして移転を視野に入れていました」と語る。約1年半の準備期間中は全国各地の生産者を巡りながら、フレン

チや中華など和食以外の研鑽も積み、自らの引き出しが増えたという。「わたなべ」の佇まいは和食店だが、渡邊さんは「和食を作っている、という意識はあまりないんですよ」と話す。「自分らしい料理でおもてなしをして、お客様にご満足いただければ、それだけです」。完全予約制、お任せコースのみで一斉スタートというスタイルをとっているのも「本場に納得できる味を提供したい」という思いのあらわれだ。

「常に追求しているのは、素材を活かすこと、シンプル、そしてオリジナリティ。突き詰めれば『愛情』という言葉に集約されるのかもかもしれません。『このお客様にはどんな料理が喜んでいただけるだろうか』『どうすればこの食材の良さを活かすことができるだろうか』と、日々考え続けていきます」

カウンターに座ったときの視界まで計算された内装や、オーダーメイドで発注することもあるという器へのこだわり。味、彩り、雰囲気など、全てにおいて、一度訪れたら「また来たい」と思わせる店だ。



日本酒だけでなく料理に合うワインも取り揃えている。この日、太刀魚の炭火焼きに合わせたのは辛口の「キュヴェ三澤 明野甲州」。



目にも華やかな前菜「ほたるいかと平貝 空豆のソース」。仕上げにのせられた土佐酢のジュレとほたるいかのバランスが絶妙。

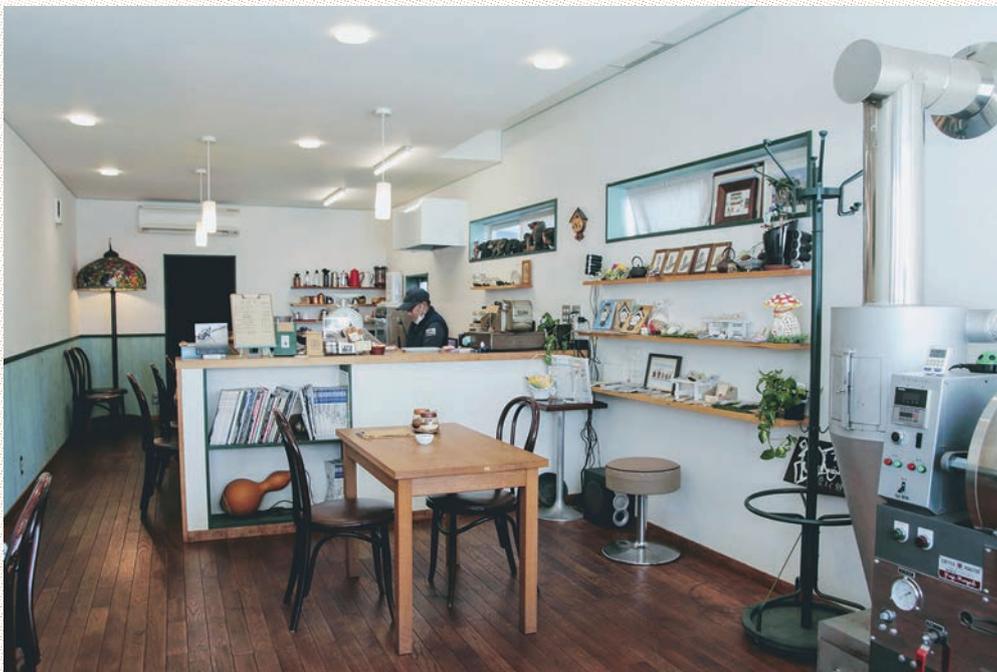
わたなべ

◎ 港区白金1-29-9
 ライオンズマンション白金東1F
 ☎ 03-6277-1733 ◎ 17:00~24:00
 ◎ 不定休 ※完全予約制





こじんまりとしたカフェのような店内はテーブル席一つとカウンターのみ



平八郎ブレンド400円。メニューはストレートコーヒーや紅茶などドリンクのみ



1



2

1. アーリーアメリカン調の店舗 2. 豆と焙煎とドリップにこだわる藤沼さん

蔵の街の裏通りで 自家焙煎の妙味を

キャリオカコーヒー

・ 栃木・栃木市

「マスター」こと藤沼平八郎さんは、栃木市内の喫茶店主としては最古参の一人だ。栃木駅前にレンガ造りの瀟洒な喫茶店コロラドを開業したのは1974年。駅前に大型洋品店が出店したのを機に、「これからは喫茶店だ」と、家業の衣料小売店から転業した。駅前の区画整理で2000年にコロラドを閉じた後は、みつわ通り商店街にコーヒー豆の自家焙煎店を開業。4年前に喫茶店としてリニューアルした。

「マスター」こと藤沼平八郎さんは、栃木市内の喫茶店主としては最古参の一人だ。栃木駅前にレンガ造りの瀟洒な喫茶店コロラドを開業したのは1974年。駅前に大型洋品店が出店したのを機に、「これからは喫茶店だ」と、家業の衣料小売店から転業した。駅前の区画整理で2000年にコロラドを閉じた後は、みつわ通り商店街にコーヒー豆の自家焙煎店を開業。4年前に喫茶店としてリニューアルした。

「焙煎のあとと発酵も重要です」と藤沼さん。挽きたてをハンドドリップで淹れるコーヒーは後味がとても良い。なるほど、これなら何杯でも飲みたくなる。

御年87歳の藤沼さんは数年前までオートバイのトライアルレースにも参戦したバイク好きで、ほかにも中禅寺湖でカヌーを操り、登山もする活動的な趣味人だ。「人生は楽しく」が Motto で、今も午後には店を離れ、自由を謳歌している。

後を託される若い女性スタッフもマスターに倣い、「ここを楽しい場所になりたい」と語る。一人で訪れた「見さんでもすぐに馴染めるのは、マスターらの人柄だろう。」

おすすめの平八郎ブレンドは、ブラジルベースにコロンビアなどを配合し、雑味がなく、すっきりとした味わい。その日の気温などを考慮して、時間を調整しながら藤沼さんが焙煎する。「焙煎のあとと発酵も重要です」と藤沼さん。挽きたてをハンドドリップで淹れるコーヒーは後味がとても良い。なるほど、これなら何杯でも飲みたくなる。



キャリオカコーヒー

- ④ 栃木県 栃木市 優町9-11
- ③ 両毛線・東武日光線
栃木駅から徒歩15分
- ② 0282-23-2232
- ① 9時～18時30分 / 不定休

患者の疑問や不安に寄り添うカウンセリングと最新治療で術前から術後までトータルサポート

「レーシック手術を受けた人は、白内障手術が難しくなる」と聞きましたが本当でしょうか？

「白内障手術はレーザーで角膜表面を削り異常屈折を矯正するため、角膜が特殊な形状になっています。このためレーシックを受けた方の場合は、一般的なデータの計算式ではなく、特別な計算式を使って行います。この計算式を間違えると、満足いく効果が出ないことがあります。特に多焦点レンズを入れるときに起きやすいのですが、当院は、手術実績が数多くありますので、安心して手術を受けていただけます」

白内障の多くは加齢によるもので、早ければ40代で発症する。いざという時のために知っておきたい知識を、国内トップクラスの執刀数(毎月300件)を誇る、アイケアクリニック銀座院の佐藤香院長によく聞かれる質問としてご回答いただいた。

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。



書籍も執筆するほど、啓発活動に余念がない佐藤先生の著書3冊。2019年12月に発行した「白内障治療Q&A」も好評だ。

「強度近視の人が合う多焦点眼内レンズがない」というのは本当ですか？

「強度近視や乱視の方が多焦点眼内レンズの挿入を断られたという話を聞きますが、これは既成の多焦点眼内レンズでは対応できないためです。当院で扱う「オーダーメイド多焦点眼内レンズ」なら、患者さんの目の状態に合わせて、適切なレンズを作製するので強度近視や乱視の方でも手術が可能です。白内障と同時に強度近視・乱視も治せるので、近くも遠くもピントを合わせられるようになり、眼鏡の併用も減らせます」

「白内障を予防する食べ物や対策はありますか？」

「白内障は、加齢により進行する病気ですので発症を完全に防

ぐことはできませんが、発症を遅らせることはできるかもしれません。まず、加齢性白内障は、紫外線による酸化ストレスが大きな原因となっているので、UV(紫外線)カット率の高いサングラスで目を保護しましょう。また、酸化ストレスは紫線のほか、喫煙、生活習慣なども原因となるため、こうした原因を抑えるとともに、ビタミンなど抗酸化作用のある栄養素を摂取しましょう。その他、白内障の進行を遅らせる効果が期待できる点眼薬やサプリメントもおすすです」

白内障手術に関するさまざまな情報が錯綜する今、同院では、無料セミナーやメディアを通じて正しい情報を発信し続けている。

SEMINAR

「白内障治療Q&A」無料セミナー開催

⑤ 5/15(土) 13:00~14:00

⑥ 八重洲ブックセンター本店8階ギャラリー
(東京都中央区八重洲2-5-1)

⑦ JR「東京駅」八重洲南口から徒歩3分、
東京メトロ銀座線「京橋駅」8番出口(京橋エドグラン)から徒歩3分

講師：佐藤 香院長

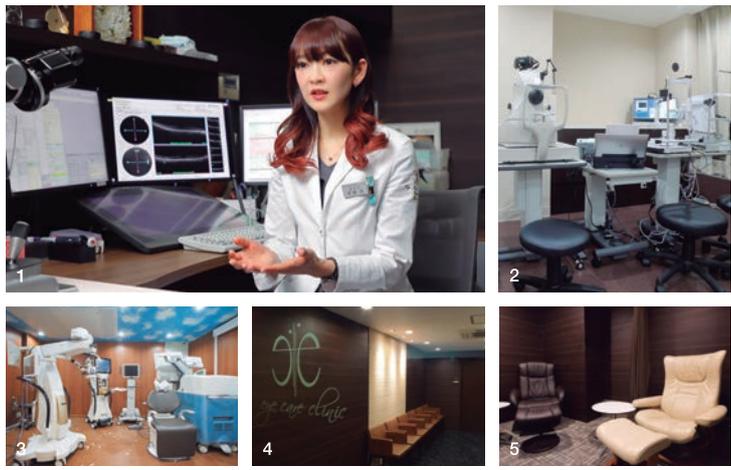
◆ セミナー当日はリアルタイムでYoutube上でオンラインセミナーも実施します。右記QRコードより視聴予約できます。

◆ 事前来場(視聴)予約でセミナー講師：佐藤院長の診療優先予約が可能な特別のご案内もございます。(オンライン視聴の方にはご来院の際に「白内障解説小冊子」を差し上げます)

ご予約は **03-5524-6003** (アイケアクリニック銀座院)

〈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、発熱などの症状がある方は、セミナーへの参加をお控えください。※会場では、手洗い・咳エチケット(マスク着用)など感染症対策にご協力ください。※会場では、スタッフがマスク着用での対応ご案内させていただきます。※状況によって変更(オンラインのみ)は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。



1.無料セミナーやYoutube公式チャンネルで、日々、白内障治療に関する最新情報を発信している佐藤院長。2.検査室には、正確な診療と治療をサポートする最新機器が並び。3.米国規格に基づいたクリーンな手術室。常にベストな白内障手術を受けられるよう、日進月歩で発展を続ける最新機器を積極的に取り入れている。4.院内はゆったりとした空間で、患者がくつろげるようにと細部まで配慮されている。5.日帰り手術後はリカバリーコーナーでのんびりとリフレッシュ。術後の回復を助け、よりよい状態へ導いてくれる。

アイケアクリニック 銀座院

④ 東京都中央区銀座4-2-1 銀座教会堂ビル7階
⑤ 東京メトロ丸の内・日比谷・銀座線「銀座駅」C8出口からすぐ、C6出口徒歩1分
⑥ 03-5524-6003
⑦ <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

アレクサ、リラックスする音楽をかけて

球体デザインに進化！部屋に置きやすいコンパクトサイズ “音楽というインテリア”も楽しもう。

どの部屋にも Alexa を。いろんな部屋に置きやすいコンパクトデザイン。Alexa で、Amazon Music、Apple Music、Spotify などから※1 お好みの曲をストリーミング再生。「アレクサ」と話しかけるだけで、再生、音量、曲変更を“ながら操作”できます。対応する Echo デバイスが複数台あれば、呼びかけ機能※2 で他の部屋にある Echo デバイスと内線の様に話せます。私たちらしい空間を、もっと居心地よく。Alexa は声の力を通じて、日々の暮らしの中で「できること」の幅を広げます。



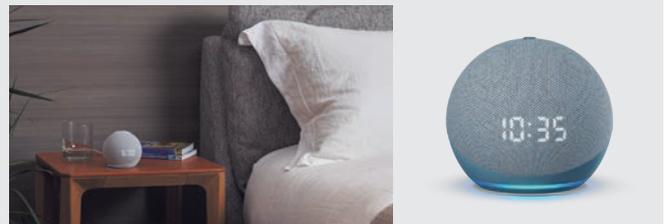
Amazon Echo Dot

¥5,980 (税込)※3

Echo シリーズでもっとも売れている Echo Dot が第4世代として生まれ変わりました。Alexa の機能はもちろん、球体のコンパクトなデザインから、明瞭なボーカルとバランスの取れた低音で豊かなサウンドを再生します。

* サイズ：100 mm x 100 mm x 89 mm

* カラー：チャコール / グレーシャーホワイト / トワイライトブルー



Amazon Echo Dot with clock

¥6,980 (税込)※3

LED ディスプレイで時刻やアラーム、タイマーが確認できます。

* サイズ：100 mm x 100 mm x 89 mm

* カラー：グレーシャーホワイト / トワイライトブルー

※1 サービスの利用には別途登録・契約や料金が必要な場合があります。

※2 呼びかけ機能は初期設定でオフになっています。使用前に有効にする必要があります。

※3 2021年1月25日現在の価格です。実際の販売価格は Amazon.co.jp をご確認ください。

amazon echo