

アフルエント

AFFLUENT

<https://afflu.jp>

毎日に発見を、人生に豊かさを

2022 Sep.
[FUKUOKA]

9

年齢に抗う



ワンランク上の空間で極上のひとときを…

PREMIUM GOURMET

弁慶

新しい趣味を見つける

大人の習い事

TSUWAMONO — 大人の逸品 —

JO MALONE LONDON ディフューザー



注文住宅と同じようにコーディネートされた
家具・照明、カーテン付きてこの価格。

5,500万円



ワンランク上のオシャレな“ハイグレード建売住宅”

高性能住宅で暮らす、大人カッコいい“Industrial Style”

こだわりのPOINT

1. キッチン→脱衣室→ファミリークローカー→リビング→洗面→キッチンへとぐるぐる回れる家事動線の間取りで暮らしやすさを実現
2. テラスとフラットに繋がるリビングのオープンエアな開放感で“おうち時間”を楽しむ
3. 自然と家族が集う場所になる、AJFオリジナルダイニングテーブル一体型キッチン
4. 遊び心をプラスした、階段状の造作収納



物件概要

●所在地/福岡市城南区南片江2丁目17-22(地番-305-3) ●価格/5,500万円 ●地目/宅地 ●校区/南片江小学校 徒歩約4分(約292m) 片江中学校 徒歩約11分(約886m) ●交通/福岡市営地下鉄七隈線「福大前」駅 徒歩20分(約1700m)
●土地面積/149.12㎡(45.11坪) ●建物面積/113.61㎡(34.37坪) ●都市計画/市街化区域 ●用途地域/第一種低層住居専用地域 ●接道/北東側4.00m ●構造/木造セメント瓦葺2階建て ●建ぺい率/50% ●容積/80% ●上水道/公営水道 ●下水道/本下水 ●電気/九州電力 ●私道負担/なし ●取引態様/売主 ●売主:エージェィエフ有限公司 ●完成時期/2022年7月上旬 ●入居時期/即時

エージェィエフ有限公司 福岡市早良区脇山1-2-14

【建築業許可番号】福岡県知事 許可(般-2)第105674号 【宅建業免許番号】福岡県知事(2)第17202号

受付時間/10:00~17:00

定休日/毎週火曜日・水曜日

092-834-3300

お問い合わせ・見学のご予約は
お電話または、ホームページにて
お待ちしております

AJF HOME | 🔍



LINEからも見学予約ができます
AFFLUENT見ました。見学希望/
メッセージをお願いします

LINEで見学予約



Special 1

07 年齢に抗う

Special 2 新しい趣味を見つける

16 大人の習い事

Present

05 読者プレゼント

Things

06 TSUWAMONO 大人の逸品—
JO MALONE LONDON
ライム バジル & マンダリン セント サラウンド™
ディフューザー

Gourmet

14 ワンランク上の空間で極上のひとときを…
Premium Gourmet
弁慶

Regular

18 PREMIUM GALLERY

Selection

22 三ツ星セレクション
丹波・摂津の松茸



2022年9月発行

Producer 野寄博人 Designer 村上 玲
Chief Editor 高倉愛咲美 佐伯優奈
Editor 松本陽二 松本健司
Cover Photo Galina-Photo/Shutterstock.com

編集・発行/アドブレン九州株式会社
〒816-0811 福岡県春日市春日公園7-34
編集協力/株式会社affluent
株式会社アドネット九州

広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ
Tel.092-558-8613

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

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

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

本誌掲載記事の無断転載を固く禁じます。



アドブレン九州株式会社における個人情報の取り扱いについて

◎当社へ個人情報をお預け頂く場合はあらかじめ明記した利用目的のほかに、当社からの各種情報のおしらせメール送信、新商品・新サービス・各種キャンペーン・特集等に関するご案内、アンケート・調査のお願い、グッズ発送、メールマガジンの送信を目的とした範囲内に限定して利用いたします。◎提供を行うことが予定される場合には、あらかじめその旨を自社広告もしくは個人情報取得フォームなどに明記いたします。◎利用目的の達成に必要な範囲内において、個人情報の取り扱いを外部に委託する場合があります(例えば、発送業務を外部に委託する場合があります)。◎お預かりした個人情報は、当社の定める個人情報保護規定に基づき、紛失、き損、漏えい等がないように適切に管理いたします。◎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、削除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。◎当社が保有する個人情報の漏洩が発生した場合には、個人情報保護委員会に報告し、漏洩した情報のご本人様に通知を行います。◎当社の個人情報に関する苦情・相談その他お問合せは、下記の窓口までご連絡ください。

◎個人情報保護管理者/アドブレン九州株式会社(個人情報保護管理室)

◎個人情報に関する苦情・問合せ窓口/アドブレン九州株式会社
お問合せ Tel.092-558-8613 (受付時間/平日10:00~18:00・土日祝を除く)

公式サイト
AFFLUENT WEB
https://afflu.jp/



公式Facebook
@affluenteditor



公式Instagram
@affluent.premium



公式Twitter
@affluent_web



ご自宅に眠ったままの絵画・美術品
一度査定してみませんか?
返品整理 生前整理

出張無料

新型コロナウイルス対策推進中です

美術品お売りください

日本画・洋画・版画・現代アート・陶磁器・茶道具・掛軸
彫刻・ブロンズ・ガレ・ドーム・マイセン・中国美術・その他骨董品等

まずはお電話・メール・LINEにて
お気軽にお問い合わせ下さい。

→ おおよその相場をお調べし、
査定金額をご提示します。

→ 無料にて出張いたします。
作品を確認後、その場で現金お支払い
またはお振込します。

まかせて安心
年間3万点以上の
買取実績!!
※当社調べ2020年7月~2021年6月
法人様からのお問い合わせも
お待ちしております!

株式会社
art 買取協会



0120-081-560

LINE査定も受付中!

@ujt3445c

info@artkaitori.com



九州支社/福岡市博多区山王1丁目17-17第三よしみビル1F/本社:名古屋 支社:東京、神奈川、大阪、仙台、広島/愛知県公安委員会 第541020001600号 *地域、作品によっては無料出張できない場合があります。



はこ
箱 べ る 畑 。



BACSAC[®]

**ザ・ホテル青龍 京都清水
スーペリアキング ペア宿泊券
(1泊朝食付き)**

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

宿泊券利用期限：2023年4月28日（金）迄 ※除外日あり

☎075-532-1111

📍京都府京都市東山区清水2-204-2

🚗「京都駅」より車で約15分（駐車場なし）

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



1組
2名様



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

1

Present

AFFLUENT 2022 SEPTEMBER

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

2



2名様

**WICUE スライド式
調光サングラス(ブラック)**

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

価格：22,000円（税込）

株式会社ウィキューダイレクト

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

3



2名様

**Cuzen Matcha
抹茶マシンお試しセット**

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

価格：29,000円（税込）

World Matcha株式会社

🌐 <https://jp.cuzenmatcha.com/>

**ホットマン
「ネオ バスタオル」2枚セット**

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

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

ホットマン株式会社

☎0120-29-6900（平日10:00～17:00）

🌐 <https://hotman.co.jp/>



3名様

4



下記URLまたは左記QRからご応募ください。

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

※締め切りは2022年10月2日（日）

※プレゼント応募は（株）affluentにて承ります。

TSUWA MONO

大人の逸品

Text_SAYAKA NAGASHIMA.
Photographs_HIDE NOGATA.

JO MALONE LONDON ライム バジル & マンダリン セント サラウンド™ ディフューザー

¥13,530 (税込)

独創的な香りのペアリングで 心を満たすディフューザー

心身の疲れを感じやすいこの季節、手軽なリフレッシュとして「香り」のもたらす効果に着目したい。人間の五感の中で唯一、感情や本能を司る「大脳辺縁系」に直接伝達される「嗅覚」は最も原始的な感覚と言われ、香りが心や身体にもたらす好影響についての研究結果は数多くある。毎日の生活に香りを取り入れるなら、どこでも手軽に香りを楽しめるディフューザーがおすすめだ。

1994年にイギリスのロンドンで生まれたジョー マローン ロンドンは、香りをテーマに豊かなライフスタイルを提案するラグジュアリーブランド。王道のフルーティーフローラル系から珍しい香料を使った個性的なフレグランスまで幅広く取り揃え、既成概念に囚われない香りの組み合わせが特徴だ。気分や場面に合わせて自分好みの香りを調合する「セント ペアリング」を提唱するなど、世界の香水シーンを牽引している。

種類豊富なフレグランスの中でも「ライム バジル & マンダリン」は、1994年に初めて本格的に調香された同ブランドのシグネチャーフレグランス。当時は主張ある香り同士の組み合わせはタブーとされていたが、生命力に溢れたマンダリンオレンジと爽快なライムの香り、ピリッと刺激的なバジルと豊潤な香りのホワイトタイムがほどよいアクセントとなったその香りは、瞬く間に世界中のセレブを虜にした。

ディフューザーには10本のスティックが付属しており、その本数で香りの強弱を自分好みに調整できる。シンプルなボトルデザインも魅力で、インテリアとしても洗練された雰囲気を放つ。いつもの場所に置いておくだけの手軽さで、多忙な毎日のリフレッシュに役立ってくれそうだ。



年齢に抗う

FOR A HEALTHY SECOND LIFE

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

Illustration_MASARU OHTSUKA.
Edit&Word_POW-DER





40代からの
老化対策
PART 1

人はなぜ老いるのか？ その定義・メカニズムを知る

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



医師・医学博士 日比野佐和子先生

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

【老化を促進させる様々な要因】



※「Y'sサイエンスクリニック広尾」の資料から抜粋。

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

細胞の元気がなくなると老化が進んでしまう!?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

老化が要因で発症する主な疾患

脳

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

【疾患】

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

肺

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

【疾患】

- 肺気腫
- 肺炎
- 慢性閉塞性肺疾患

皮膚

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

【疾患】

- アトピー性皮膚炎
- 老人性乾皮症
- 皮脂欠乏性湿疹

心臓

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

【疾患】

- 心筋梗塞
- 動脈硬化
- 狭心症

内臓

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

【疾患】

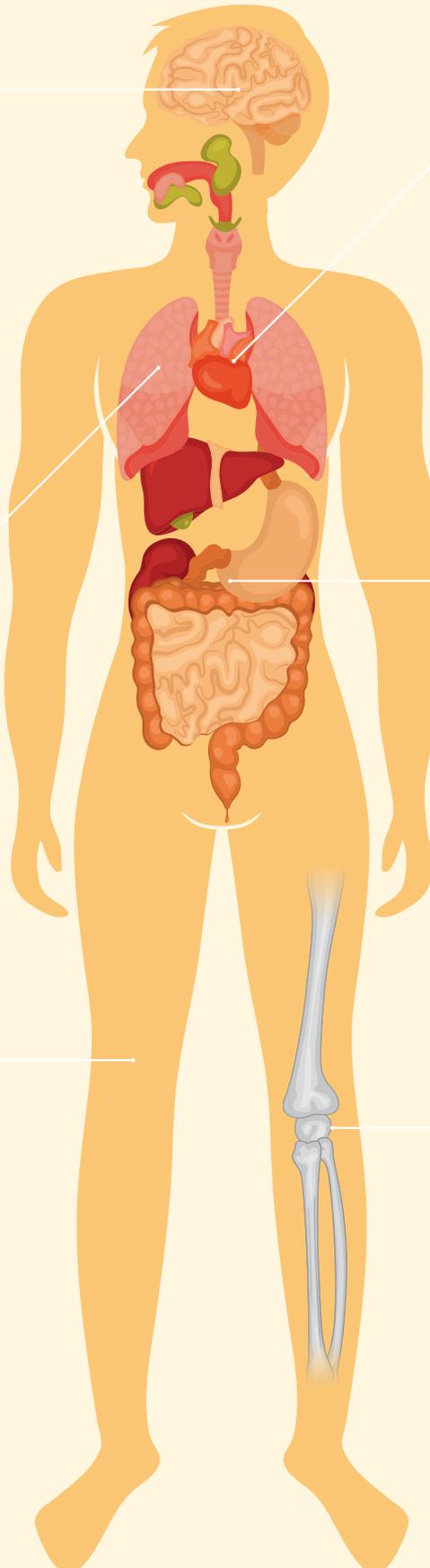
- 腎臓病
- CKD (慢性腎臓病)
- 肝臓病
- 糖尿病

骨・関節

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

【疾患】

- 交通外傷 (重度骨折)
- 骨粗しょう症
- 関節炎



私がアドバイスします!



日比野佐和子 先生

40代からの
老化対策

PART 2

「年齢に抗う」ための 日常生活のススメ

人はトカゲやイモリのように、身体の一部を簡単に再生することはできない。

また、ロブスターのように脱皮して、皮膚を新品にすることも不可能。

では、どうすればいいのか？ バランスの良い食生活を心がけ、適度な運動を取り入れ、できるだけ身体にストレスを与えないようにすれば、老化の進行を軽減することができる。

魚を食べよう!

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

● 焼き魚(可食部100g)に含まれるDHA・EPAの量



ADVICE 1

食事

ナッツ類を食べよう!

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

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



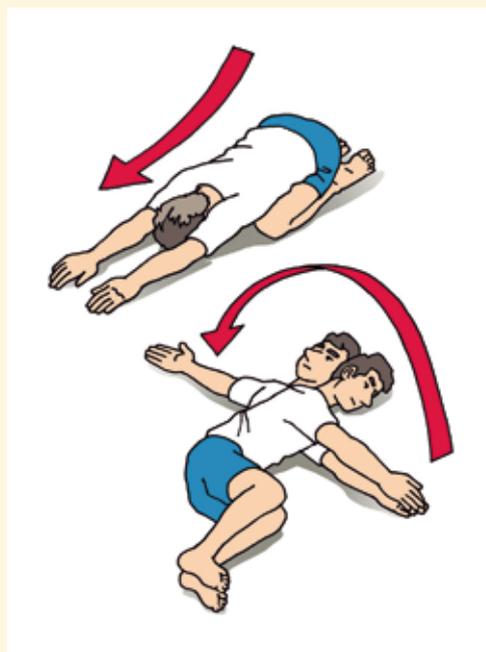
味噌を食べよう!

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

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

ADVICE 2

運動



就寝前のストレッチ

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

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

1日15分のウォーキング

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



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

週イチ・90分のスポーツ

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

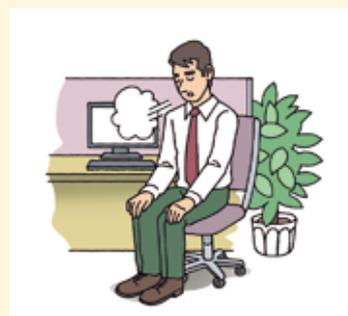
ゴルフが好きな人は、練習場で90分ほど打ち込むといい。サイクリングが好きな人は、公園や河川敷をのんびりと走るのもOK。



ADVICE 3

精神

深呼吸の回数や時間は限定しない。自分が心地良いと感じることが大切だ。



質の高い睡眠

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

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

深呼吸でリラックス

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

駒澤大学陸上部 × ボディメンテ ゼリー

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

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

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

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

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

「フィジカルはもちろんだし、メンタルから来る負担は

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

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

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

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

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

王者として迎えた新シーズン、田澤「守りではなく攻める走り」

大八木監督はこうも話す。

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

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

しかし、それはまだ、再び築こうとしている常勝軍団への第一歩に過ぎない。

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



体を酷使うアスリートの体調管理に **飲んでカラダをバリアする**※。

1 乳酸菌 B240

カラダを守る乳酸菌が日常的なリスクへの備えや、体調を維持したい方をサポート

2 カラダのリカバリーをサポートするタンパク質

BCAA+アルギニン 2500mg とホエイタンパク 7.5g がすばやく同時に補給できる

3 飲みやすく携帯に便利な設計

1袋 100g で 90kcal のすばやく飲み切れるサイズで常温保存可能

ご購入はこちらから

ボディメンテ ゼリー

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

ワンランク上の空間で
極上のひとときを…

FUKUOKA

Premium Gourmet

弁慶

和のしつらえのプライベート空間で
安らぎのひとときを

”
目で楽しみ、舌で味わう。
日本料理の真髄を
お愉しみあれ
”





「和食は料理の幅が広く、季節によって食材も大きく変わる為、常に工夫を続けお客様が笑顔になれる料理を提供していきたい」と語る料理長 安部氏(左記写真)



若竹屋酒造とコラボレーションしたオリジナル日本酒「弁溪」。

伝 統の「博多塀」^{はかたべい}でお客様をお迎えする日本料理「弁慶」。贅をつくした和の寛ぎと、旬の味わいをゆつくりと楽しむことができる。落ち着きのある個室をはじめ、気軽に利用できるホール席、目の前で天婦羅を揚げてもらえるカウンター席など、お客様の大切なシーンに合わせ利用が可能。九州産を中心とした四季折々の厳選食材を吟味しているの、目で楽しみ、舌で味わう料理を堪能することが出来る。

中でも「かつおぶし」には特別こだわっており、お吸い

物・煮物など、用途によって出汁の使い分けを行う。お吸い物には厳しい品質管理の元に歴史と伝統を誇る製法で作られる「鹿児島県枕崎産の本枯節」を使用。この出汁からつくられた逸品は熟練した伝統の技が息づく和の職人の心意気と繊細な心配りを感じることが出来るだろう。

また若竹屋酒造とコラボレーションして完成した弁慶オリジナルの日本酒「弁溪」も魅力の1つ。弁慶スタッフ^が蔵へ出向き田植え・稲刈り・酒の仕込み・搾り等酒造元と一緒に醸した想いの詰まった弁溪は、自然の美しさや四季の移ろいを表現。日本料理をより引き立てること間違いなし。情緒あふれる和みの空間でくつろぎのひとときをお楽しみあれ。

弁慶

◎ 福岡市博多区博多駅前2丁目18番25号 2F
 ◎ 092-482-1165
 ◎ 7:00～10:00(土日祝:7:00～9:30)
 11:30～15:00(オーダーストップ 14:30)
 17:00～21:30(オーダーストップ 20:30)

ホール席に併設された天婦羅カウンター。



お客様をお迎える博多塀。



「福岡」で新しい趣味を見つける

大人の習い事

今回は「音楽」「テニス」のスクールをご紹介します。
過ごしやすい季節が近づいてきましたので何か始めてみませんか？



博多湾が一望出来る施設でゴルフを楽しみつつ一緒に風景も楽しむことができる。いつもと違った環境でゴルフを楽しんでみては。



INFORMATION



予約なしのフリースタイル制で初心者から上級者まで人気のナイターコース。9月第2・第4金曜日限定で営業時間延長。17:00～24:00(最終受付22:00)
料金:平日 9H 2,420円(税込)/1名様
土日祝 9H 3,520円(税込)/1名様

大岳ショートコース

☎092-603-0488

⑥福岡市東区大岳4-3-1

⑤平日 8:00～20:30受付終了
土 7:00～20:30受付終了
日祝日 7:00～20:00受付終了

④不定休

大岳ショートコース | Q



ちょっとした空き時間にナイターゴルフ 夜のシーサイドで回る爽快感を是非

夜

の大岳ショートコースで海風を感じながら、ご夫婦で、職場の仲間と、友人と、いつもと違うゴルフスタイルを楽しんでみては。

9ホールで手軽に回れるため、仕事の後の時間を活用して楽しむことができる。平日8時、土日祝7時より朝日を浴びながらホールを回ることも可能。
打ちっぱなしの設備もあるため、一人で海風を感じながら個人練習やプロによるレッスンを受けることができるのも魅力的だ。季節に応じて様々なキャンペーンを行っている大岳ショートコースに一度足を運んでみてはいかがだろうか。



初心の方でもしっかりとサポート！
海風を感じながらご夫婦やご友人と一緒に
ゆったりと心と体も活性化させませんか？



INFORMATION



～満60歳の方限定～
免許証もしくは保険証のご提示で、
1面1h通常価格より半額！
平日 1,650円→825円(税込)
土日祝2,750円→1,375円(税込)

海の中道マリーナ&テニス

☎092-603-2221

④福岡市東区西戸崎18-25

⑤年末年始除く年中



海の中道 テニス | Q

海風を感じながらテニスを楽しむ
初心者の方にもしっかりとサポート

海

のそばで自然豊かな環境が特徴で、駐車場200台、コート

18面と地域最大の規模を誇る海の中道マリーナ&テニス。入賞経験のあるコーチが行っているスクールでは、初心者から上級者まで細かくクラス分けをしており、同レベルの方とレッスンを受けられるため安心して参加できる。ラケットを握ったことが無い初心者にも安心。
自分の空き時間に好きなタイミングで通え、開放的なアウトドアコースが魅力の海の中道マリーナ&テニスへ足を運んでみてはいかがだろうか。

INFORMATION

トライアル3回コース
キャンペーン

8,250円→4,125円 ※初心者限定

ピアノを中心に弦楽器・管楽器・ボーカルなど、様々なコース有。お気軽にまずは楽しんでみませんか？

※教室により実施内容異なります。トライアル3回コースキャンペーンを実施していない教室もございます。



【STEP1】楽譜と鍵盤に慣れる
【STEP2】片手で演奏
【STEP3】両手で演奏
レッスンの時間帯は朝から夜まで、ご自身のペースで行うことができますのでご安心ください。



『ピアノを弾きたい』という気持ちに年齢は関係ない
自分の手で奏でる楽しさが「ここ」にある

初

めでて不安、楽譜も読めない、そんな方でも1曲弾ける楽しさを味わえる初心者限定のトライアルレッスンを用意しているカワイ音楽教室。

トライアルレッスンは1回ではなく、本当の楽しさを味わってもらうため3回として。3回のレッスンが終わったときには簡単な曲なら通して弾けるようになるだろう。自分のペースで無理なくレッスン出来るようだ。
弾きたかった曲を弾けたときの嬉しさ、さつきよりもうまく引弾けたときの嬉しさを体験してみてもいいだろうか。



KAWAI MUSIC SCHOOL
カワイおとこの音楽教室

カワイ音楽教室

☎0120-700-660

④福岡市中央区天神2-8-41-6F

⑤10:00～17:30 (月曜17:00まで)

⑥日曜日



カワイ音楽教室 | Q

AFFLUENT PREMIUM GALLERY

人生を楽しむ大人のための
毎日を豊かにする情報をお届け

初心者大歓迎。月の回数や時間を選択可。
あなたの生活リズムに合わせたレッスンを♪



【レッスン60分コース・価格】

月1回6,200円
月2回9,100円
月3回12,000円
※入会金5,000円
45分・90分コースも有

KITARAでは、レッスン用楽器・楽譜常備しており、お仕事・学校帰りに手ぶらで通うことが可能です。ヨーロッパで15年の経験を経た講師が指導します。楽譜が読めなくても不器用でも楽しくわかりやすいレッスンを通して弾きたかった「あの曲」が弾けるようになりましょう♪

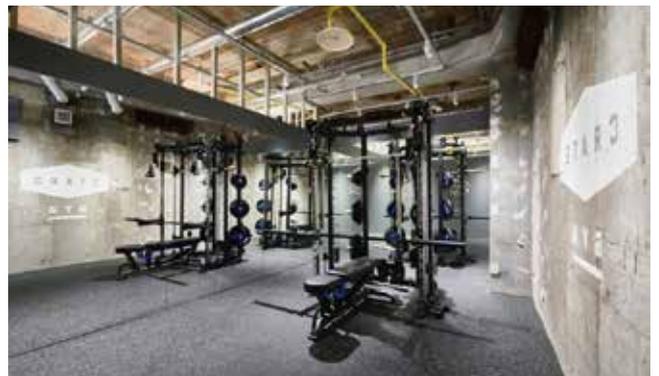
ギター・リュート音楽教室KITARA

☎070-4743-3168
📍福岡市東区和白3-26-6
🚶和白駅から徒歩1分



🔍 [ギター・リュート音楽教室KITARA](#)

博多区中洲にある完全個室のサブスク型
マンツーマントレーニングジム。



【体験コース30～45分】

体験コース3,300円
※予約必須
※最新トレーニングウェア・シューズ・タオル貸出有

多くのジムが痩せることに注力していますがCRATE GYMは「継続できる」ことにフォーカスしています。経営者は身体が資本と言われており、心身ともに健康が大切になります。運動を日常に取り入れ仕事やプライベートで最高のパフォーマンスにつなげていきましょう。

CRATE GYM (クレートジム)

☎092-402-2622 📍福岡市博多区中洲2丁目3-16 桃山ビル2階
🕒7:00～22:00



🔍 [CRATE GYM](#)

～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



自然豊かな会津で愛情をかけて育てた、新鮮朝採り野菜をその日のうちに発送。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、山菜、アスパラ、新米、白菜、雪下キャベツなど、その時期一番美味しい野菜をお送りします。

【特典】会津山塩をプレゼント

会津野菜をご注文いただいた方に、裏磐梯大塩温泉を煮詰めて生成した「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「アフルエント見た」とご入力ください。
 ※期間限定:2022年9月30日まで

会津野菜

☎0241-49-2022 ☎9:00～19:00

◎日・夏季・年末年始

◎https://aizu-yasai.jp



会津野菜



建物も生きています。お家や建物を大切にされている方は是非ご参加ください。



近年の外壁・屋根の塗装は不良施工が多発している。オハナの講座は外装劣化診断士である市民講座認定講師が、信頼できる業者の選び方・見積書や塗装仕様書の注意点・最適な塗料の種類と性能を詳しく説明。業者を選択する為には消費者にも正しい知識を身に付ける事が求められている。

【屋根・外壁塗り替え勉強会】

勉強会の詳細、WEB申込みは右記QRコードまたはお電話で。

日時:9月3日/10日/17日/24日

会場:春日市ふれあい文化センター、アクロス福岡、ともてらす早良、波多江コミュニティセンター等

株式会社オハナ

☎092-836-8100

◎福岡市城南区梅林4-29-23

◎電話受付 9:00～19:00



株式会社オハナ



2011年から糸島、志摩地区で年間50品目の「旬」の野菜を栽培。



基本的にその日に採れたものをその日に箱詰めしてお客様にお届け

糸島志摩の沿岸部で育つおき農園の潮風野菜。「季節の旬の野菜」を新鮮な状態で。

糸島志摩地区の香月（かつけ）という海沿いの小さな集落にあるおき農園は、少量多品目の露地野菜を栽培し、直売所で個人向けに販売するほか福岡市内の飲食店へ宅配を行っている。園主のこだわりは、土作りである。農家によって土作りへのアプローチは様々だが、おき農園は土壌診断と機械を使った深耕、完熟した堆肥の施肥を行う。もう1つは美味しい品種の選定と畑で採れた野菜を鮮度よくお届けすることだ。海岸沿いで育つ野菜は、海からの風が運ぶミネラルをたっぷりと含んでおり、また潮風が適度にストレスを与えることによって、自然と甘みや味わいのある野菜に育つことが最大の特徴である。



INFORMATION

おき農園直営の直売所

2018年6月にオープン。園主の「畑を持って、人と人がつながる場所を作りたい。農業を通して、誰かの思い出に残るような温かい場所を作りたい。」そんな想いから生まれた直売所。

おき農園 (Katsuki Vege Stand & Oki Labo)

☎050-3383-4897 ◎糸島市志摩久家2537-1

◎土日 10:00～16:00

おき農園 糸島





明治屋が手がける 創作フレンチコース

本場フランスのミシュラン3つ星レストランで
腕を磨いたシェフが送る
本格フランス料理を
お楽しみください。

福岡の奥座敷にある全室温泉付き離れ宿



完全離れ、温泉付客室
どこか懐かしい風景が残る宮若市に
小さな旅館を創らせていただきました
私達の旅館が月日と共に宮若の風景となり
皆様にとっての第二の故郷となりますように
強い思いの丈をもち皆様をおもてなしいたします

古民家煉り

古民家
kominka
neri

煉り



●お1人様当たりの参考料金（サービス料込・消費税込）

37,350円～



秋月久織亭



朝倉温泉 秋月久織亭

街中の喧騒を振り切り、
福岡市内から車で小一時間ほど
耳納連山と筑紫平野を望む美奈宜の杜に
抱かれるようにたたずむ隠れ宿
温泉付きの離れと半個室のレストランが
そんな非日常のプライベート空間をご提案します
心を解放し、本来の自分を取り戻す時間を
ごゆるりとお過ごしくださいませ

●お1人様当たりの参考料金（サービス料込・消費税込）

22,350円～

お得なプランをご用意。
ご予約・お問い合わせはこちらから

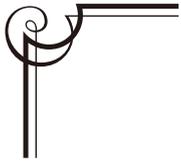
【URL】 <https://neriresort.com/nerigroup/index.html>



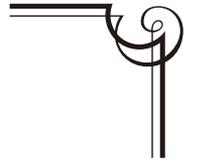
料匠 虎白

伝統と逸脱が織りなす
味わいの調和が「虎白」の口福論
古来より良質の米や野菜、くだものが豊富な若宮
おいしい水と四季折々の豊かな素材を
日本料理に生かし、風土にあった料理を
ご提供いたします





★ ★ ★
三ツ星
セレクション
Three Stars Selection



丹波・摂津の松茸

食のプロとAFFLUENT編集部が厳選した、日本各地のとっておきの逸品をお届け。
年々収穫量が減り、今や幻とも言える貴重な丹波・摂津の松茸をご紹介します。



食のプロも納得の味・香り! 最高峰と誉高い国産松茸を産地から直送



鮮度が良いので、牛肉にも負けない
香りと食感が楽しめるすき焼きや、
出汁と炊き込んだ松茸ごはんは絶品。

四方を山々に囲まれた丹波（丹波市、篠山市）と摂津（三田市）は、豊富な川の水と霧深く寒暖差が激しい気候により、松茸の成長には絶好の環境を有する地域。そこで30年以上に渡り卸業を営む丹波商店は、鮮度にこだわり、予約販売のみで産地直送の松茸を提供している。

丹波・摂津の松茸は、ホテルや料亭などのプロの料理人からも高い評価を受ける逸品で、他の産地のものと比べて、香りの強さや味が優れているのはもちろん、サクサクと食む音が聞こえるほどの瑞々しい歯ざわりも魅力。笠の開き加減は三段階あり、食べた時に香りが広がる「つぼみ」と「開き」の両方の部分を合わせ持つ「中開き」とそれぞれ違った香りを楽しむことができる。「つぼみ」なら網焼き、「開き」なら土瓶蒸しなど、贅沢に松茸をたっぷり使った料理で存分に秋を堪能してみてください。

詳細・
購入は
こちらから

丹波・摂津の松茸



無選別300g前後【2022年産地直送】
38,000円（税込・送料別）※冷蔵
※作柄により価格変更の可能性有
10月上旬より出荷となります。
<https://afflu.jp/mitsuboshi/m202209/>



うまいもん  × AFFLUENT

日本全国の産地と消費者を繋ぐ美味しいお取り寄せサイト「うまいもんドットコム」とのコラボレーション。希少品種やちょっと贅沢な高級品などを厳選してお届け。



ZWILLING ENFINIGY®

ツヴィリング エンフィニジー

驚くほど滑らかで口当たりのよい仕上がり

刃物メーカーならではの“切れ味”にこだわった特殊形状のブレードで
どんな食材も細かく粉碎。滑らかさが違います。

普段は捨ててしまう野菜や果物の皮や芯、種だって丸ごといただきます。
栄養素もしっかり取りながら、食材本来の美味しさをお楽しみください

ENFINIGY:

From Energy (エネルギー) & Infinity (無限)

Matteo Thun

Designed by Matteo Thun &
Antonio Rodriguez



エンフィニジー
パワーブレンダー プロ

6つの自動プログラムで、様々なメニューを
ボタン一つで簡単調理。
加熱調理ができるスープモードでは温かな
スープが出来上がります。



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お買い求め頂けます。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