

# La·cigogne

私らしく生きるためのライフブック



2021  
VOL.40  
SUMMER

クロレラ工業株式会社×シャボン玉石けん株式会社

## 「みんなのせっけん」誕生物語

カラダ会議がますます充実！

カラダ  
会+議  
ドクター編

ココロ  
会+議  
癒し編

カラダ  
会+議  
企業編

### Topic

平和活動・教育活動・芸術活動

九州国際フェスティバル開催決定！

夏のスペシャルプレゼント

Amazonギフトカードや書籍など盛りだくさん！

### ラ・シゴニューTV

Jcom(11ch)にて、絶賛放映中！

月～金 14:00～14:20

日 23:00～23:20

見逃した方は

YouTube

ラ・シゴニューTV

チャンネルから



TAKE FREE



Facebook, Instagram, Twitter  
「ラ・シゴニュー」で検索！



La·cigogne

2021  
SUMMER

発行/株式会社ラ・シゴニュー 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 ヘルコペンズ博多7階 TEL・FAX 092-473-5080



右: KIZUKI代表取締役 坪井  
中央: ラ・シゴニュー編集長 永山  
左: ラ・シゴニューTV リポーター 太田江莉奈

### TOP Interview

福岡市を中心に店舗展開する  
body consulting station  
KIZUKIが、新業態に参入！  
詳しくお話しをうかがいました。

「健康寿命の延伸を図り、日本から世界を元気にする」という企業理念を掲げて、福岡市を中心に店舗展開する body consulting station KIZUKI 代表取締役の坪井望さんとラ・シゴニュー編集長がInterviewしました！

新しい業態とは？  
坪井: 「美容室」で、女性の雇用を促進するような特徴をもっています。女性雇用を取り巻く環境はさまざまだと思いますが、特殊な形で参入しました。

たくさんの業種がある中で、美容室業界に注目された理由は？  
坪井: これまで専門職である整体をメインに展開してきましたが、我々の業態でも女性スタッフから「出産後どのような働き方をすれば良いですか？」という質問をもらうことが多くありました。そこで、同じ専門職である美容師さんを助けたい

という思いで、美容室を利用する人は必ずいらっしやいますので、働き手と利用者が定期的に交流して、地域に密着したコミュニティを形成できると思ったのが理由です。

どんな特徴をもった美容室でしょうか？  
坪井: 美容室は「ラポールヘア」といって、今は大橋店、三苦店の2店舗ですが、9月には久留米店をオープン予定です。スタッフの年齢は30代で幅広い年齢層になっています。子育て世代の方も含めて長く働けるよう、キッズルームも併設しています。保育士の資格を持つスタッフが常駐している、お客様もスタッフも利用できます。価格帯も抑えているため、その差額を地域還元と自己投資に使ってもらいたいと考えています。

また、全体のKIZUKIも併設しているのですが、忙しく働く女性が1日でも美しくなれるように時間的な価値も見出していたらと考えています。

### スタッフ募集

プランクのある美容師さん  
今からでも遅くありません。復帰してみませんか♪

幅広い年齢の方が活躍中

Body Consulting Station KIZUKI

#### 吉塚本店

☎092-641-5255  
福岡県福岡市博多区吉塚本町13番44号

#### 西新店

☎092-834-6307  
福岡県福岡市早良区城西1-6-10

#### 高宮店

☎092-531-6979  
福岡県福岡市南区高宮3-10-4

#### 天神店

☎080-4274-5102  
福岡市中央区天神2丁目2-43ソラリアプラザ10F



#### 大橋店

☎092-542-3255  
福岡市南区大橋1-20-10  
西鉄大橋駅から徒歩2分



#### 三苦店

☎092-607-3677  
福岡県福岡市東区三苦5丁目1-37ラ・ファール1F

ホームページ、Instagramもチェック！

KIZUKI博多

検索



LINEで友達登録で最新情報をいち早くGET！  
お友達登録はこちらから▶



ラ・シゴニューTVは  
J:COMチャンネル福岡  
で絶賛放映中！

J:COMテレビ番組ガイド 検索

番組は、YouTubeラ・シゴニューTVチャンネルから視聴いただけます。再雇用に関しての社会背景や難しさについても解説しています▶



### INDEX

- 01 妊活ザクロ屋
- 02 **ラ・シゴニーユ設置情報**  
あやベクリニック
- 03 クロレラ工業 × シャボン玉石けん
- 05 未来のたからもの
- 06 教えて！先生 女性起業の知恵袋
- 07 大賀薬局  
おたよりコーナー
- 08 海と日本プロジェクト
- 09 カラダ会議(ドクター編)  
蔵本ウイメンズクリニック  
IVF詠田クリニック 胚培養士  
古賀文敏ウイメンズクリニック  
青葉レディースクリニック

次号  
予告

次号は… 2021年 9月 1日 発行予定

### 設置場所 (一部)

たくさんのご協力、本当にありがとうございます。今後ともよろしく願いいたします！

- ▶西鉄福岡(天神)駅 ▶医院・クリニック(68カ所) ▶薬局(208カ所) ▶大賀薬局(全店) ▶幼稚園・保育園(44カ所)
- ▶福岡市内の子どもプラザ(13カ所)
- ※子どもプラザは、乳幼児親子がいつでも気軽に訪れ、自由に遊ぶことができる、福岡市の子育て支援の拠点です。

- ▶福岡市役所子ども未来局子ども総合相談センター(えがお館)子ども支援課 ▶全国健康保険協会 ▶博多区保健福祉センター・中央区保健福祉センター
- ▶福岡市男女共同参画推進センター アミカス ▶大野城まどかびあ男女平等推進センター アスカーラ
- ▶福岡労働者支援事務所 子育て女性就職支援センター ▶福岡市博多図書館 ▶博多市民センター ▶中村学園大学 中村学園短期大学部 図書館
- ▶香蘭女子短期大学 ▶福岡女子大学 ▶精華女子短期大学 ▶(社)嬉野温泉観光協会・嬉野温泉旅館組合 ▶武雄市図書館
- ▶アバンセ(佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター) ▶LIFE BOX各店舗 ▶株式会社 はげんの110番 天神イムズ店
- ▶各店舗・飲食店 等



いつまでも  
「輝いていたい」という  
あなたの願いに  
寄り添います。

あやベ  
CLINIC 福岡の美容皮膚科・美容外科  
**あやベクリニック**  
☎0120-072-557  
福岡市博多区博多駅東2-5-37 博多ヒューズビル8F  
※JR博多駅築港口より徒歩2分

ラ・シゴニーユTV  
リポーターが体験取材



取材の様子は  
こちらから



クリニック情報は  
こちらから

●発行人/永山佳代 ●制作/ラ・シゴニーユ スタッフ ●撮影・動画製作/QBCプロモーション株式会社 ●発行元/株式会社ラシゴニーユ

ラ・シゴニーユは、女性のカラダと  
コレカラ(未来)を考える情報誌です。



- 11 カラダ会議(ドクター編)  
あべなお歯科クリニック  
IVF詠田クリニック 看護部長
- 12 **クリニック・カラダ会議企業ガイド**
- 13 カラダ会議(企業編)  
株式会社メニコン  
妊活ザクロ屋  
株式会社ウイツジャパン
- 15 九州国際フェスティバル
- 17 ココロ会議  
月花  
ほめられメイク  
心理行動学  
心と脳
- 19 **ラ・シゴニーユ インフォメーション**  
こちらアフリカ・モザンビーク(第28回)
- 20 **夏のスペシャルプレゼント**  
このとりのフォーラム
- 21 海鮮一八
- 23 KIZUKI

## ザクロの専門店「妊活ザクロ屋®」は、創業20周年を迎えました。

創業当初から安心安全のザクロをお届けすることを使命とし、いつも正直に真摯に取り組んできたこの20年。更なる安心安全の頂点をめざして参ります！

ザクロには  
からだにうれしい  
成分がたっぷり

ザクロに豊富に含まれる成分

### アントシアニン

アントシアニンには、身体の老化など深いかわりがあるとされる活性酸素を除去する「抗酸化作用」が認められています。抗酸化作用のある植物や食品は多く存在しますが、中でもアントシアニンは安定的で強い抗酸化作用を示します。

### クエン酸

クエン酸は酸味をもつ有機酸で、梅干しやレモンなどの柑橘系の果実に含まれます。日本では昔から「疲れた時はすっぱいものを食べるとよい」と言われることがありますが、これは酸味成分が体内で糖を代謝してエネルギーに変えるためです。

### カリウム

カリウムは利尿作用があるミネラル成分で、身体のむくみの原因にもなる体内の塩分(ナトリウム)を排出してくれるなどの嬉しい作用があります。多くの野菜や果物に含まれていますが、ザクロに含まれる代表的な成分です。



ザクロの種子に豊富に含まれる成分

### プニカ酸

ザクロはその種子オイルにプニカ酸を豊富に含む特別な果実です。プニカ酸はとても珍しく特徴のある成分で、近年の研究では生活習慣病や認知症予防、がんやアレルギー対策など、様々な疾患に期待がもてる成分として注目されています。他の植物では類をみないザクロの種子オイルに豊富に含まれるため、ザクロ特有の抗酸化成分とも言えます。



最良の品質と味・栄養を求めてたどりついた「イラン産ザクロの魅力」

イランではザクロは「天国の果実」と言われています。1日の寒暖の差が激しく、乾燥した長い夏の屋間は灼熱の暑さですが、夜は涼しくなります。そうした過酷な条件で育つザクロはおのずと抗酸化力を高め、わが身を守る術を身に付けているのです。

ザクロの果実の部分には、葉酸、カリウム、ビタミンCなどが含まれており、エラグ酸を主体とするポリフェノールや、フラボノイドの一種で抗酸化物質として知られるアントシアニンもたっぷり入っています。またザクロの種には、他の果物にはないプニカ酸をはじめ、オレイン酸、リノール酸などが豊富に含まれています。



ラ・シゴニーユTVリポーターが妊活ザクロ屋を取材しました。取材の様子は「こちらから」



インスタグラム公式アカウント「zakuroya」ではお料理レシピなどをお届けしています。

インスタグラムのフォローはこちらから▶

ザクロ一筋20周年!

妊活ザクロ屋が選ばれつづけて、お喜びの声 3,911件



90%以上が美味しいと回答♪

1本500ml入り  
(10倍希釈で約5L分)

最上級ザクロ100%濃縮エキス

ザクロのしずく

初回限定 送料無料 5,940円(税込)



◎お電話から

0120-14-3968

通話料無料 【受付時間】月～金 10時～17時(土・日・祝日を除く)

いーよ ザクロ屋

◎パソコン・スマートフォンから

ザクロのしずく 検索

妊活ザクロ屋 <https://www.zakuroya.com>

ご注文はコチラから▶



森田社長 はい。原材料にこだわっていますし、食べて安全なものではありません。ただ食べておいしいものではないですし、食品ではないので、食べることを推奨しているわけではありません。

1個の石けんをつくるのに、通常石けんは4-5時間あればつくることができですが、当社では昔ながらの製法にこだわって、より品質の高い石けんをつくるために1週間という時間をかけてつくっています。シチューを煮込むような感じです。その中で反応具合を確認するのに、石けん

板波社長 森田社長のご講演をお聴きすると、食に関するいろんなメッセージも出されていて、それがすごいなと思っていました。

森田社長 私どもは「健康な体ときれいな水を守る」という企業理念でやっていますが、石けんにたどり着く前に「自身の健康」を考えた時に、まず食、口に入れるものから、その次に石けんや洗剤、また壁紙も含めて家の造りもそうですが、根底として食に興味をもってもらうことが一番、健康に繋がると考えています。またそれが今回、クロレラ工業さんとの縁をいただいた所以だと思っています。

永山 シャボン玉石けんさんの石けんは、食べられると聞いたのですが。



※撮影時のみマスクを外しております。

右：シャボン玉石けん株式会社 代表取締役社長 森田隼人氏  
左：クロレラ工業株式会社 代表取締役社長 板波英一郎氏

森田社長 私どもは今年（2021年）創業111年目を迎えました。今、無添加石けんの普及活動を行っています。まだまだ石けんは合成洗剤の多い一般的な状況です。そのためやはり「知っていたらどうか」と力を入れていきたいと思っています。「安心なものを使いたい」「環境に良いものを使いたい」「シャボン玉石けんだけでなく、石けん成分のものを「使いたい」と思ってもらえるような啓発活動を行いつつ「健康な体ときれいな水を守る」という想い、シャボン玉石けんの輪がどんどん広がってほしいなと思っています。

永山 お肌にも環境にも優しい「みんなのせっけん」の誕生の経緯を知ることができました。持続可能な開発を目指す2つの企業だからこそ、誕生した石けんだと感じました。本日はありがとうございました。

人類に健康と幸福を  
**クロレラ工業株式会社**  
(本社)東京都港区浜松町一丁目18番16号  
住友浜松町ビル7F  
(九州筑後工場・研究所)  
福岡県筑後市久富1343番地

健康な体ときれいな水を守る。  
**シャボン玉石けん株式会社**  
福岡県北九州市若松区南二島2-23-1



中央：ラ・シゴニー編集長 永山

永山 この「みんなのせっけん」の大きな特長を教えてください。

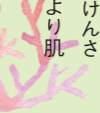
板波社長 私どものクロレラの抽出エキスには、保湿など様々なデータがございますので、シャボン玉石けんさんのせっけんに加えることで、より肌に良い石けんとなっています。

森田社長 特に石けんの原料にこだわっています。クロレラの抽出エキスはもちろんですが、森のバターと言われるアボカドのオイルもふんだんに使っています。それによって更に良い石けんになったと思っています。

永山 両社の想いが相まって誕生した「みんなのせっけん」ということになりましたね。

最後になりますが、今後の両社の展望をお聞かせください。

板波社長 来年（2022年）、新しい工場棟が建ちます。今の工場がちょうど50年になりますので、5年後、10年後を見据えて、ここで更にしっかりとした工場を建設したいと思っています。これによってより「層」社会に貢献したいと思っています。



持続可能な開発を目指す2つの企業から、  
お肌にも環境にも優しい  
「みんなのせっけん」が誕生しました。

今回、「みんなのせっけん」の発売を記念して、発売元であるクロレラ工業株式会社と、製造販売元のシャボン玉石けん株式会社、両社のトップ対談が実現しました。今回は、お2人に詳しく開発・発売の経緯などを、ラ・シゴニー編集長の永山がお伺いしました。

クロレラ工業株式会社



健康な体ときれいな水を守る。



シャボン玉石けん

Top Interview

永山 まずは両社の企業理念から教えてください。

クロレラ工業株式会社  
代表取締役社長 板波英一郎氏  
(以下、板波社長)

社是に、「人類に健康と幸福（しあわせ）を」を掲げ、「貫いてクロレラの研究開発に取り組んできました。クロレラは20億年前から生き続けていますが、その間に5回の絶滅の危機があったと言われています。にもかかわらず、今なお、生き続けている生命力あふれる生物です。

1964年の創業当時は高度成長の時代で、その時に問題となっていた公害やウイルス、新しい菌など人類が脅かされる環境に、生命力の強いクロレラが対応できるのではないかと考えました。それがクロレラ工業の出発点です。

シャボン玉石けん株式会社  
代表取締役社長 森田隼人氏  
(以下、森田社長)

私どもの企業理念は「健康な体ときれいな水を守る」という非常にシンプルなものですが、これをモットーとしています。当社は石けん成分のみの無添加石けんの製造・販売を行っています。石けんは毎日何気なく使うものですが、合成界面活性剤を使ったものはその積み重ねでどうしても環境や皮膚に影響を与えてしまいます。

そのために無添加石けんでは体と環境を守っていくことを考えています。これはクロレラ工業さんと通するところがあると思っています。

板波社長 そうですね。とても共感できます。「石けんが排出されて、川や海で微生物が食べてしまつ」。クロレラはまさにその微生物です。クロレラもダイレクトに水の影響を受けます。だから私どもは特に水にこだわっています。すごく共通点がありますね。

永山 今回誕生した「みんなのせっけん」ですが、柔らかさと温かさを感じるネーミングだと思うのですが、どんな想いが込められているのでしょうか。

板波社長 まずシャボン玉石けんさんの理念や、森田社長の講演を聴かせていただいて、これはやっぱり「みんなのせっけん」だと思ったんです。小さな子から年配の方まで、みんなが意識することで環境は変わっていくと思います。近年のアトピーなど、肌トラブルのことを考えると、女性だけとか、



子どもだけというよりも「みんなを使う石けんだな」ということからの発想でした。

永山 お話をうかがって、人々の健康や、安心安全への想い、また持続可能な開発を目指すというSDGsに対する意識も強く感じましたが、今回の商品開発に至った経緯を具体的に教えてください。

板波社長 社員から私どもの企業理念ととても共感できる理念をもった企業があると聞きました。

私どもはクロレラ商品を販売していたにいたる薬局さんに健康に関するお話をしますが、お肌のトラブルのお悩みを聞いたときに、それを解決できるような商品があればいいなと思っていたのです。

大事なことは共感できるかどうかということ、薬局さんと私どもの繋がりがそこにあります。それで森田社長と出逢って、薬局さんたちが困っているアトピー肌にも優しいものができるのではないかと考えたのです。ご協力いただきありがとうございます。

森田社長 私もクロレラ工業さんの商品に10年くらいお世話になっていたので、最初は知らずに使っていました。やはり健康や環境という想いが合致して誕生した商品だと思います。面白い商品ができたと思っています。



たかやなぎ かずひろ  
高柳 和浩 先生

合同会社スマイル・サポート・コンサルト代表  
中小企業診断士、心理カウンセラー、関連上級鑑定士、  
九星気学鑑定士  
「マーケティング」、「脳科学」、「気学」など西洋と東洋の叢  
智を取り入れた運を味方にする経営コンサルティングを  
実践、わかりやすさに定評があり、多くの成果を得ている。



## 女性起業の知恵袋

コロナ禍の大変な時期では  
ありますが、こんな時期からこそ、一念発起して「起業」  
を考える女性も多いのでは？  
そんな方々にむけて、「転ばぬ先の杖」として、中小企業  
診断士で、経営コンサルタント  
としても多くの女性の起  
業に携わってこられた高柳  
先生にお話をうかがうコ  
ーナーです。

**Q 創業期に最も大切なことは？**

会社を興すと、仕入、販売、経理事務、理念づくりなど様々な事をしなければなりません。どれも大切ですが、創業期に最も大切な事は「中核商品を作る」ことです。つまり、「これさえあればなんとかなる」という商品を作ることに集中することです。またその際は、いかにコストを下げずに宣伝をしていくかを考えなければなりません。その為には、社長営業やマーケティングについて学ぶ必要があります。営業ができる社長であれば良いのですが、営業に対する苦手意識が強い方も少なくありません。苦手意識を取り除く方法もあります。が、正しいマーケティングのやり方を習得していけば、営業はほとんど不要になります。マーケティングの知識は、インターネットや本等でも手に入りますが、断片的な情報が多く、それだけで成果を出し続けるのは至難の業です。成果を出すには、体系的に学習されることをオススメします。実際に私は、自分で営業は一切していませんが、毎年売上が着実に伸びています。

中核商品ができると、次は人づく



会社を興すと、仕入、販売、経理事務、理念づくりなど様々な事をしなければなりません。どれも大切ですが、創業期に最も大切な事は「中核商品を作る」ことです。つまり、「これさえあればなんとかなる」という商品を作ることに集中することです。またその際は、いかにコストを下げずに宣伝をしていくかを考えなければなりません。その為には、社長営業やマーケティングについて学ぶ必要があります。営業ができる社長であれば良いのですが、営業に対する苦手意識が強い方も少なくありません。苦手意識を取り除く方法もあります。が、正しいマーケティングのやり方を習得していけば、営業はほとんど不要になります。マーケティングの知識は、インターネットや本等でも手に入りますが、断片的な情報が多く、それだけで成果を出し続けるのは至難の業です。成果を出すには、体系的に学習されることをオススメします。実際に私は、自分で営業は一切していませんが、毎年売上が着実に伸びています。

最後にどんな事業を興すのか悩まれている方もいらっしゃるかと思います。ヒントは恩返しと反省です。例えば、これまでお世話になった人達はどうなことをすれば喜ぶか、これまでどんな悩みや苦しみを乗り越えてきたかなど、まずは過去を振り返ってみてください。

▼高柳先生のお話は  
YouTubeラ・シゴニーTVチャンネル  
でも聴くことができます。

第1回

中小企業診断士に聞く  
コロナ禍の起業について



第2回

中小企業診断士に聞く  
タイプ別  
コミュニケーション力



### ラ・シゴニーTVのご案内

ラ・シゴニーTVでは、ドクターや専門家との対談・講演や、女性の活躍、企業活動にスポットをあてた映像をお届けしています。  
放映後は、YouTube「ラ・シゴニーTV」チャンネルにて配信しています。チャンネル登録も宜しくお願いします！



週6回(月24回)の放映です。

### J:COMチャンネル福岡 11ch

毎週月～金曜日は、14:00-14:20  
毎週日曜日は、23:00-23:20

1週間毎に番組内容が変わります。  
専門ドクターやユニークな企業、きらめく女性の密着取材等、盛りだくさんです。

J:COMテレビ番組ガイド 検索

2021春、福岡市早良区で、放課後等デイサービスSMILE PRESENTS(以下、スマプレ)が主催するイベント『スマブレランド』が開催されました。今回で8回目の開催です。

スマブレランドは、スマプレで過ごす小学校から高校までの子どもたちと職員たちが企画から運営まで全て行う、年に1度の一大イベントです。子どもたちの作品の展示や模擬店での販売、ダンスやゲームなどの楽しい企画が行われて、会場には保護者や関係者など多くの人が訪れました。

スマブレランドのフィナーレは、卒業式です。この日は18歳を迎えた5名の子もたちが卒業式にのぞみましました。卒業を迎えた子どもたちが歩む道はそれぞれです。新しい外の世界にチャレンジする人、スマブレの先の働く場、スマブレプラスに進む人もいます。



## 未来のたからもの

ひとつのできたが、輝く未来の道になる。  
障がいのある子どもたちの心からの笑顔のために♪

代表の長嶋さんにお話をうかがいました。

このイベントを始めたきっかけは？

放課後等デイサービスは参観がないので、保護者に「子どもたちの成長をみせたいな」と思ったことがきっかけです。また、スマブレの方針や理念の紹介の場にもなると思って始めました。

一日を振り返って感触は？

準備は大変でしたが、今日またスタッフも、この仕事にやみつきになってくれたらいいなと思っています。やみつきになって、やりがいを感じてくれたらスタッフのスキルも更にあがると思いますし、結果、子どもたちの成長にもつながると思います。

今日は、また新たな気持ちにもなりましたし、やり終えたという安堵感もあります。



保護者からのコメント

心がこもった卒業式でこれまでを振り返ることができました。本当にいろいろなことを親子で積み重ねてきました。それを見守ってくれたのがスマブレさんです。今日(スマブレランド)の時間を共有できて、とても嬉しかったです。

今回、卒業式を終えた若者たちは、「学び」のステージから「社会」という新たなステージに旅立ちました。スマイルプレゼンツで培ったさまざまな経験を糧に、これから大いに活躍してほしいと思います。



### アクセサリーからかわいい小物まで♪



▼スマイルプレゼンツのお話は  
ラ・シゴニーTVチャンネルでも視聴できます。



障がいのある子どもたちの放課後等デイサービス  
[スマイルプレゼンツ]



スマプレ卒業式  
学びのステージから、  
社会という新たなステージへ

ラ・シゴニー La-cigogne はスマイルプレゼンツの活動を応援しています！

### スマプレザッカテン

Fukuoka-shi Japan  
(株) SMILE PRESENTS  
福岡市中央区荒戸3-9-18  
☎ 070-7611-7868



# 海の恵み、未来へ。

海に囲まれた日本。

私たちは、海からたくさんの恵みをもたらしてきました。「生命の起源は、海に由来している。」とも言われています。母なる海に感謝し、次の世代の子ども達へ残していこう。



海を体験しよう



海を学ぼう



海を味わおう



海をキレイにしよう

## だから、海を守ろう!



海をキレイにしよう



海を味わおう



海を表現しよう



海を学ぼう

さまざまなかたちで日本人の暮らしを支え、ときに心の安らぎやワクワク、ひらめきを与えてくれる海。そんな海で進行している環境の悪化などの現状を、子供たちをはじめ全国の人たちが「自分ごと」としてとらえ、海を未来へ引き継ぐアクションの輪を広げていくため、日本財団、総合海洋政策本部、国土交通省の旗振りのもと、オールジャパンで推進するプロジェクトです。

は“海と日本PROJECT”を推進しています。

## こんな疑問、ドクターに聞いてみました!

妊婦の疑問に答えていただきました!



左:大賀薬局 経営戦略室 大賀彩益子

妊婦さんは神経質になる場合も多いので、私はあまりうるさく言わないようにしています。大体1カ月に1キロの増加が目安かなと思っています。10カ月で10キロの増加ですね。妊娠中、急に1キロ以上増えるときは大便秘結が原因です。体重はよほどフルコースのデザイナーなど食べない限り、急激な増加はありません。まずは便秘がむくみかを確認します。むくみについては自然におさまることが多いですが、対処法としては、私は漢方薬で五苓散(ごれいさん)を処方することが多いです。また立ち仕事で、夕方、足がむくむ方やもともと下肢に静脈瘤がある方も

Q 体重管理について、どの時期にどの程度増えるのが理想でしょうか。



前回につづき、経営戦略室大賀彩益子から「妊娠期間を経て、疑問に思ったこと」の質問に、福岡市東区の青葉レディースクリニック院長の小松一(こまつはじめ)先生に、お答えいただきました。

母子手帳に書いてあるとおりだと思います。いつまで何をしておかないといけないという決まりはありません。早めに産まれても周囲の人が何とかしてくれま。ただ準備がいるのは上のお子さんがいらつる場合です。切迫早産で急に入院することになった場合の預け先など、早めに考えておいたほうがよいです。1人目の妊娠の場合は、自炊を試みるのもいいと思います。離乳食づくりでとまどう人もいますので練習も兼ねて。妊娠中もリラックスしていつもどおりに過ごすこと。毎日ご夫婦で会話する時間を努めて持ちましょう。それは困った時のことはかりではなく、どこに行こうか等、楽しい話もできたらいいなと思います。

Q 産休中や子育てのおくべきこと、準備すべきことはありますか

には弾性ストッキングがオススメですが、まれに甲狀腺機能低下症が原因のこともありますので、かかりつけ医にご相談ください。



青葉レディースクリニック 院長 小松一先生

## お便りコーナー

ラ・シゴニーヌ事務局にお寄せいただいたご意見・ご感想、アンケートへのご回答などを紹介します。

障がい、介護というワードにひかれ手にとりました。子育て、育児、様々な場面に直面する母という仕事。自分らしく見つからない時もあり不安な時もあります。軽く読み物としてホッとするフリーペーパーでした。ありがとうございました。(40代 東区 M・T様)

子育ての色々な場面で、自分らしさが見つからず不安になること、みなさんあると思います。そんな時にホッとした気持ちになっていただけてとても嬉しいです!

進和プロモーションの福田さん、85歳ぐらいまで頑張られるとのこと。元気に体が動く時は社会とつながっているですね。目標です。(50代 博多区 Y・I様)

輝いて働かれている福田さん取材できたことは、私どもにとってもとても素敵な時間でした。いつまでも輝いていることが目標ですね。

いつも楽しみにしています。このコロナの世界でいかにカラダと心を健やかに保つか?

ラ・シゴニーヌにはそのヒントがいっぱいあって勉強になります。長時間通勤でなかなかテレビで見るチャンスがないのですが、ラ・シゴニーヌTVの日曜日版を一度のぞいてみたいと思いました!(大牟田市 N・K様)

コロナ渦ですが読者のみなさまに必要な情報を継続してお届けできるよう、努めて参ります。

(応募受付)  
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8  
ベルコムズ博多7F  
ラ・シゴニーヌ事務局  
FAXの方は 092-473-5080まで  
http://www.la-cigogne.net

ラ・シゴニーヌ 検索

### アンケートのお願い

※本誌挟込みの「アンケート葉書」または官製はがき、メールを7月末までにご返送いただいた方から抽選でプレゼントがご用意されています。詳しくは本誌P20をご覧ください。

※ご応募いただきました個人情報は、プレゼント品の発送および、「La·cigogne(ラ・シゴニーヌ)」の送付を希望された場合の発送、メルマガに登録希望された場合のメルマガ配信にのみ利用させていただきます。また、ご本人の同意がある場合を除き、個人情報をご第三者に提供することはありません。※ご投稿いただいたご意見・ご感想につきましては、本名(または、ペンネーム)、年齢(年代)と共に、誌面に掲載させていただく場合がございます。本名以外での掲載をご希望の場合は、必ずペンネームをお書きください。

不妊治療  
不育症・胎児診断



古賀文敏ウイメンズクリニック

【診療時間】(完全予約制)

※「初診予約受付日」は、お電話かHPでご確認ください。

平日 10:00~13:00  
15:30~19:00  
10:00~13:00 午後休診  
水曜 0:00~13:00  
土曜 5:30~17:00  
(日曜・祝日は休診日)

〒810-0001 福岡市中央区天神  
2-3-24 天神ルーチェ5F  
TEL:092-738-7711

https://koga-f.jp/

\*不妊治療・不育症治療の他、胎児診断  
(出生前診断)も実施しています。

このどりフォーラム・テレビ版のご講演  
は、こちらから視聴いただけます。



# 少子化 コロナ追い打ち



厚労省の発表によると2020年の妊娠届出の件数は前年比4.8%減の計87万件で、過去最少とのこと。先行き不安、「妊活延期」の言葉が翌日の新聞に踊っていました。度重なる自粛で大勢が参加する結婚式を延期したため、避妊された患者さんに度々遭遇しました。また「不妊症は不要不急？」という議論も巻き起こったように、学会から胚移植を控えてといった指導もありました。

私たちは、感染対策を行った上で普段通りの治療を掲げましたが、終わって見れば開院以来初めての前年割れでした。大分や佐賀、吉岐・対馬からの患者さんが人目をばかしながら治療に通うことになったことも原因です。天神は中洲と並んで避けられた地名かもしれません。

東京オリンピックを控杯を上げたいですね。

えたコロナ禍のなか、日本の対応は呆れることも多く、数々の日本の弱点をあぶり出してきました。反省すべき点も多々ありましたが、でも過去を悔いても仕方ありません。自粛中の館屋の大將のテイクアウトを頼んでもたかがしれています。コロナ最前線に立っていない私たち医療者ができることは、なるべく速やかに大勢の方にコロナワクチンを打つことだと思えます。通常の診療以外になるべく多くの時間を作り、高齢者の方にワクチンを打っています。打ち終えた方の安堵された顔を見ると、私たちも元気をもらいます。

## 不妊治療をしていると、時に過去を悔いにくくなります。でもあくまで将来への投資です。今できることをしっかり見極め、一緒に頑張っていきたい。そして、歓喜の杯を上げたいですね。

院長 古賀 文敏 (こが ふみとし)

日本産科婦人科学会専門医、臨床遺伝専門医

大分医科大学(現大分大学)卒業後、久留米大学産婦人科学教室入局。久留米大学病院、国立小倉病院を経て、聖マリア病院新生児センターにて出産後の母子ケアを学ぶ。1999年1月国立小倉病院産科センター周産期病棟医長、生殖医療部門立ち上げに関わる。2004年4月久留米大学病院にて不妊・内分泌部門主任として多くの不妊女性の治療にあたる。2007年5月福岡市中央区大名 サウスサイドテラス4Fに「古賀文敏ウイメンズクリニック」開院。2014年6月中央区天神2丁目 天神ルーチェ5Fに移転・拡張。



## 不妊治療専門



医療法人 蔵本ウイメンズクリニック

### 【診療時間】

※現在、新型コロナウイルス感染拡大により一般不妊説明会およびART説明会の開催を見合わせております。初めての方は診療時間内にお電話でご予約の上、ご来院下さい。

平日 09:00~12:00 対象者数: 2701組  
14:30~17:00 3392 周期  
金 09:00~12:00 15,169 胚盤胞  
午後休診 数約正身: 9,00 (59.3%)  
土曜 09:00~12:00 数約異常: 6,168  
14:30~17:00 (40.7%)  
(日曜・祝日は休診日)

〒812-0013 福岡市博多区博多駅東1-1-19  
TEL:092-482-5558

このどりフォーラム・テレビ版のご講演は、こちらから視聴いただけます。

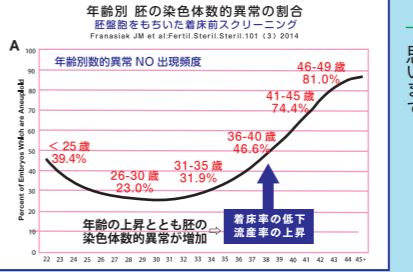


## 女性の年齢の上昇とリスク



2021年2月、福岡市は「30歳になった女性」(AMH検査) (抗ミューラー管ホルモン)を500円で受けられるという取り組み「フレキシブルセッションケア(FC)」を市長の会見の中で発表しました。これは血液検査で卵巣にある卵

### 女性の年齢の上昇とリスク



この図は、女性の年齢とともに胚の染色体数数の異常があるかどうかを調べたものです。これによると、もともと染色体数数の異常が少ないのが26歳までで、その後は急激に異常が増え、46歳では80%を超えます。またそれに伴って着床率が低下し、流産率が上昇します。

30歳という一つの節目の時期に、卵巣予備能の検査を行うことは、その時の自分の体の状態を知ることと併せて、その後の妊娠を視野に入れたライフプランを考えるきっかけにもなると思います。ぜひ利用してほしいと思います。

院長 蔵本 武志 (くらもと たけし)

日本産科婦人科学会産婦人科専門医、日本生殖医学会生殖医療専門医、同指導医、JISART(日本生殖補助医療標準化機関)理事長、久留米大学医学部臨床教授、山口大学非常勤講師、山口県柳井市出身。1979年久留米大学医学部卒業。1985年山口大学大学院修了。医学博士。1995年6月蔵本ウイメンズクリニック開院。開院当時より、体外受精、顕微授精をはじめ、一般不妊治療や生殖医療の研究を広く行う。その他、不妊教室を開催し、国内では各学会への参加、発表、講演などを、また、国外では世界学会への参加、発表、情報交換などを行う。



## 産婦人科

# 女性不妊症について



青葉レディースクリニック

### 【診療時間】(予約制)

※初診の受付は17時まで

平日 09:30~12:00  
15:00~18:00  
土曜 09:30~12:00  
15:00~18:00  
(日曜・祝日は休診日)

〒813-0036 福岡市東区若宮5-18-21  
TEL:092-663-8103  
http://aoba-ladies.jp

無痛分娩のお話はこちらから



最近、妊活(不妊)についての相談を多く受けるようになってきました。妊活の第一歩は「タイミング法」です。基礎体温をつけ、排卵日を知り、排卵日前後に性交渉をもつことで妊娠の確率は上がります。このタイミング法が妊活の第一歩と言えます。

一般的には1年間、正常な夫婦生活をして不妊症と定義されていますが、半年間妊娠しない場合もその可能性を考えて、検査や治療をすすめていきます。

生理不順や無月経期間が長いなど排卵がうまくいっていない時はもちろん、子宮内膜症や子宮筋腫が原因で生理が酷い場合は不妊症の可能性が高まります。

不妊症の検査の前には、受精卵の着床を阻害するよう子宮筋腫や子宮の変形がないか、大きな卵巣(のう)腫があるか、卵巣の機能が低下しているかなどを超音波検査で観察します。子宮頸(けい)がん検診も1年以内を受けていなければ実施します。その後、実際に排卵しているかどうかを超音波検査で確認して、採血では甲状腺機能に異常がないか、糖尿病がないかなどを調べます。また、クラミジアが不妊症の原因となることもあるので、初回診察時に調べることがあります。検査は基本的には保険診療で行います。

院長 小松 一 (こまつはじめ)

(社)日本産科婦人科学会産婦人科専門医  
1995年3月 九州大学医学部卒業。  
九州大学病院周産母子センター・母性胎児部門、北九州市立医療センター産婦人科、九州厚生年金病院(現、九州病院)産婦人科などを経て、2007年5月 青葉レディースクリニックを開院。家族が泊まれる特別室を併設。2012年8月には マタニティヨガ、離乳食教室、母親教室を開始。患者さまとの対話を重視し、安心・安全でしっかりと診療のご提供を第一として、未永く地域のみならず愛される病院を目指す。  
FM福岡で「やさしく解説・産婦人科のおはなし」(毎週木曜10:55~)を放送中。



## 不妊治療 体外受精専門



医療法人 アイブイエフ詠田クリニック

### 【診療時間】(完全予約制)

※「初診予約受付日」は、お電話かHPでご確認ください。

平日 09:00~13:00  
15:00~17:00  
水金 09:00~13:00  
午後休診  
土曜 09:00~14:00  
(日曜・祝日は休診日)

〒810-0001 福岡市中央区天神1-12-1  
日之出福岡ビル6階  
TEL:092-735-6655  
TEL:092-735-6610(不妊治療予約)

胚培養士のお仕事とはのお話はこちらから



## 胚培養士のお仕事とは?

例えば医師や看護師が人の身体を診る仕事だとすると、胚培養士は、卵子や精子、受精卵などの生殖細胞といわれるものを診る仕事です。一言でいうと生殖細胞のドクターと言えるかもしれません。

受精卵を扱う上で大切なことは、いかに生殖細胞へのストレスを最小限におさえるかということです。生殖細胞は身体の中にある時が一番良い状態にありますが、それが違う環境(体外)になると大きなストレスがかかります。またそれが細胞の質をおとすことにも繋がります。できるだけ体内と同じような環境を提供することが、胚培養士の大きな役割ともいえます。

また当院では、実際に生殖細胞を扱う胚培養士と、その胚培養士をサポートするラボコーディネーターという役割のスタッフがあります。ラボコーディネーターというのは当院独自の名称で、培養中に出てくる全ての情報を管理するお仕事ですが、これが業務を安全に遂行するためにとても大事な役割になっています。また当院の培養室内はガラス窓で、患者さんが内部の様子を自由に見学できるように設計されています。患者さんに安心を提供することもとても大切なことだと思っています。

胚培養士の究極の喜びは、やはり患者さんにお子さんが授かることです。今の胚培養の技術はかなり高い水準になってきましたが、やはりまだまだ100%の技術とはいえません。胚培養士として、その技術を少しずつでも上げる努力をし続けなければいけないと思っています。

培養部長 泊博幸(とまり ひろゆき)

農学博士(県立広島大学大学院 総合学術研究科 修了)  
医学博士(九州大学大学院 医学系学府 修了)  
管理胚培養士(日本卵子学会・日本生殖医学会認定)  
全国の胚培養士の中でも20名程度しか認定されていない福岡県で唯一の管理胚培養士(日本卵子学会認定・日本生殖医学会認定)であり、日本で唯一、産科学分野と医学分野の両方の博士号を取得した胚培養士です。顕微授精や凍結技術などのあらゆる培養技術や管理に関して全国の同業者に対する講師・講演・執筆なども行っております。



クリニック / カラダ会議 企業ガイド

蔵本ウイメンズクリニック

[不妊治療専門クリニック]  
福岡市博多区博多駅東1-1-19  
☎092-482-5558

アイブイエフ詠田クリニック

[不妊治療専門クリニック]  
福岡市中央区天神1-12-1日之出福岡ビル6F  
☎092-735-6655

古賀文敏ウイメンズクリニック

[不妊治療・出生前診断専門クリニック]  
福岡市中央区天神2-3-24天神ルーチェ5F  
☎092-738-7711

井上善レディースクリニック

[不妊治療専門クリニック]  
福岡市中央区天神1-2-12 メットライフ天神ビル 6F  
☎092-406-5302

横山裕クリニック+泌尿器科

[男性不妊・泌尿器科クリニック]  
福岡市博多区博多駅中央街1-1 新幹線博多ビル5F  
☎092-292-5500

大原ちか眼科

[眼科一般、眼鏡・コンタクトレンズの処方]  
福岡市中央区大名2-12-9赤坂ソフィアビル2F  
☎092-722-0303

株式会社ウイツジャパン

[カラダ会議・情報提供] 大人の青汁

大人の青汁 検索

株式会社大賀薬局

[ドラッグストア・調剤薬局]

大賀薬局 検索



青葉レディースクリニック

[産婦人科クリニック]  
福岡市東区若宮5-18-21 (博多バイパス松崎4丁目信号かど)  
☎092-663-8103

SN脳神経外科クリニック

[脳神経外科クリニック]  
福岡市中央区天神1丁目12-1 日之出福岡ビル7F  
☎092-707-0670

あべなおこ歯科クリニック

[歯科クリニック]  
福岡市東区唐原1-2-1ランドスケープ2F  
☎092-674-4182

恵比寿つじクリニック

[男性不妊専門クリニック]  
東京都渋谷区恵比寿南1丁目14-10 福隆ビル 3F  
☎03-5768-7883

あやベクリニック

[美容皮膚科・美容外科]  
福岡市博多区博多駅東2-5-37博多ニッコービル8F  
☎0120-072-557

株式会社メニコン

[カラダ会議・情報提供]

メニコン サプリメント 検索

タナコーポレーション株式会社

[カラダ会議・情報提供] 妊活ザクロ屋

ザクロのしずく 検索

Body Consulting Station KIZUKI

[カラダ会議・情報提供]

KIZUKI 検索



歯科クリニック

夏の水分補給と、むし歯の関係



あべなおこ歯科クリニック

[診療時間] <予約制>

※初診の受付は17時まで

平日 09:00~12:30  
14:00~18:00  
※水曜のみ午後休診  
土曜 09:00~12:30

(日曜・祝日は休診日)

〒813-0001  
福岡市東区唐原1-2-1  
ランドスケープビル2F  
TEL:092-674-4182

暑い夏! ついつい口にしたくなるのは、冷たいジュースやかき氷、アイスクリームではないでしょうか? でもこれらにはたくさんの糖分(砂糖)が含まれています。また、スカッと爽やかに思える甘い炭酸飲料も同じです。歯の表面は、硬いエナメル質で覆われていますが、このエナメル質は「酸」にとっても弱い性質を持っています。「pH」ってご存知ですか? 中学校でリマス紙をつけて実験をした方もいると思います。ここで復習してみましょう!

- 酸性(<pH4.5~5)の場合、リマス紙が、青→赤へ
- アルカリ性(>pH8~8.5)の場合、リマス紙が、赤→青へ
- 中性(pH7前後)の場合は、青・赤ともに変化しません。



因みに、海水や重曹水は、pH8くらい、石けんは、pH9~10、お茶や無糖コーヒーはpH6.5、水やミネラルウォーターはpH7.0で、牛乳はpH6.8程度です。エナメル質は、pH5.5以下で溶け始めますが、酸性の飲み物には、オレンジジュース(pH4程度)やスポーツドリンク(pH3.5程度)、コーラ(pH2.2程度)などがあります。もちろん酸性の飲み物でも飲んですぐにむし歯になるわけではありません。そのお口の中の状態がどれだけ長く続くかが問題です。ペットボトルができてから、ダラダラ飲みが増えているように思います。飲み物を飲んだあとすぐに口をゆすぐとよいでしょう。就寝中は唾液の分泌量が減るので、寝前の歯磨きはとても大切です。熱中症対策といって枕元にスポーツドリンクを置いて寝るのは、危険です。糖分のとりすぎになります。まだコロナ禍ですが、定期的なメンテナンスも受けて、楽しい夏をお過ごしください。

院長 安部 直子 (あべ なおこ)

日本口腔インプラント学会、日本アンチエイジング歯科学会所属  
1995年九州大学歯学部卒業、平成12年九州大学大学院歯学臨床系専攻博士課程修了。九州大学病院口腔外科医局勤務を経て、2002年開業医にて勤務。2005年12月あべなおこ歯科クリニック開業。



不妊治療  
体外受精専門

仕事と治療の両立



医療法人  
アイブイエフ詠田クリニック

[診療時間] <完全予約制>

※[初診予約受付日]は、お電話かHPでご確認ください。

平日 09:00~13:00  
15:00~17:00  
水金 09:00~13:00  
午後休診  
土曜 09:00~14:00  
(日曜・祝日は休診日)

〒810-0001 福岡市中央区天神1-12-1  
日之出福岡ビル6階  
TEL:092-735-6655  
TEL:092-735-6610(不妊治療予約)

看護師のお仕事のお話はこちらから

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」



今、女性が働く時代となつて、不妊治療と仕事を両立しながら通っていらっしゃる患者さんが多くいます。またそこで悩んでいる患者さんも多くいらっしゃると思います。不妊クリニックの看護師は、その両立を支援することも重要な役割だと考えています。厚生労働省から出ている「仕事と治療の両立」のためのツールの利用もおすすしめしながら、よりよい環境で患者さんが治療にのぞめる体制をつくっていきたくと考えています。

不妊クリニックに勤めるようになって、いつも「未来の命」を感じています。子どもを授かりたいと思って受診した方が、妊娠して卒業していくときに、「未来の命」を授かってもらったという想いにあふれます。私自身、40歳で出産して、5歳の娘がいます。やはり周囲のサポートがないと看護師という仕事を続けるのは難しかったと思います。今も、夫やクリニックのスタッフ、院長の支えがあるから仕事を続けていられると思っています。今の時代は仕事以外にも、介護であったり、(2人目をご希望で受診される方は)子育てでもあり、いろいろな両立をしっかりとサポートしたいと思っています。また、クリニック内のワークライフバランスも大切にしながら、看護部長としての役割も果たしたいと思っています。

看護部長 金原 恵利子(きんばら えりこ)

助産師。日本生殖心理学会認定 生殖医療相談士。  
詠田クリニックの看護部には、助産師、看護師、メディカルコーディネーター、検査技師、器材管理技師が在籍し、患者様のケアを担当しています。不妊治療の目的は妊娠することだけでなく、その先の出産、育児にあります。妊娠初期からしっかりと妊娠管理を行えるよう助産師が待機しています。また、生殖医療に熟知したベテラン看護師が患者様の看護にあたり、全力でサポートしています。



妊活ザクロ屋

「温果実」といわれるザクロ



冷えは万病のもととよく言われますが、今、多くの病気の根源に「冷え」があるのでは？と問われています。また「温めること」でカラダの抵抗力が増す」ということもよく耳にします。冷えと健康は密接なつながりがあるということでしょう。

「いつも手足が冷たい」「肩がこる」「お腹の調子を崩しやすい」などの不調を感じる場合も、冷えが原因となっている場合があります。また近年では、精神的なストレスと体温にも関係があると言われるようになりまし。冷えがおこると、内臓の動きが低下して免疫力が下がり、全身の活動にも影響するよう。日本生活習慣病予防協会は、女性に多い冷え性の原因は血行不良にあるとした上で、「冷え性を克服するための改善策を次のように提案しています。」「栄養バランスのよい食

妊活ザクロ屋

【情報提供元】  
タナカコーポレーション株式会社  
〒816-0845  
春日市白水ヶ丘4丁目98-5  
TEL:0120-14-3968

ザクロのしずく 検索

事を摂り、朝食をきちんととる。冷たいものは控える。下半身、足首、首回りを冷やさない、身体をしめつける衣服を避ける。温度差には重ね着などで対応する。ウォーキング、筋力トレーニングなどの運動で筋力をつける。

また、男性よりも女性に冷え性が多い理由として、筋肉量が少ないこと、月経・出産・閉経などに伴って、ホルモンのバランスが崩れやすいことなどが挙げられています。

ザクロは昔から「温果実」といわれています。またビタミンEや鉄分などを積極的にとることで、冷え対策になるといわれています。これから暑い夏に向かいますが、一方で冷房などによる女性の冷えの問題も深刻になります。コロンナ禍で室内で過ごす時間も増えています。冷え対策を毎日の習慣にすることが大切なよう。検索



メニコン

「MCT (Medium Chain Triglyceride)」の基礎知識



健康を考える上で大事なことの1つに、どういう油を摂るかがあります。油は、由来によって様々な脂肪酸を含んでいます。植物油は主に不飽和脂肪酸から成る液体です。健康に良いとされるオリブオイルやアマニ油などはご存じだと思います。最近注目されているのがコナツオイルです。様々な健康効果が報告されており、それは「中鎖脂肪酸(MCT)」を多量に含んでいるためと考えられています。

MCTに分類される脂肪酸は、炭素の数が8、10個つながったものです。文字とおり中ぐらひです。MCTの特徴の一つは、早くエネルギーとして使用されることです。実は、母乳の中にも多く含まれていることが知られています。これは、赤ちゃんの生命活動を維持する上で大変有用と言えます。また、腎臓病患者、油の消化吸収が

【情報提供元】  
株式会社メニコン  
〒460-0006  
名古屋市中区葵3丁目21番19号

メニコン サプリメント 検索

低下した患者などに食事療法の1つとして利用されてきました。さらに介護現場では、高齢者の低栄養状態の改善に利用されています。年齢を重ねるにつれて、十分な栄養摂取ができない場合も少なくありません。こうした方にとって、エネルギーになりやすいMCTは、少量でも健康維持に役立つ成分なのです。

もう一つは、蓄積されにくいことです。そのため、体脂肪を気にする方にはダイエットに向いていると期待されています。

MCT等の不飽和脂肪酸は、酸化しやすく熱に弱いので、サラダにかけたり、料理に垂らすなどして生で摂ることが薦められています。それも1日にティースプーン1杯くらいが適量です。多く摂ると下痢などを起こすことがあり、適量を継続するのが良いでしょう。



大人の青汁

Vitamin (ビタミン) Dの基礎知識 2人の妊活style おとなの青汁市場

大人の青汁公式ショッピングサイト



ビタミンDには、D<sub>2</sub>、D<sub>3</sub>の6種類がありますが、この中で特に重要とされているものがD<sub>2</sub>(植物由来)と、D<sub>3</sub>(動物由来)です。ビタミンDを得る方法は2つです。食べ物から摂取する方法と、日光を浴びて生成する方法です。

厚生労働省は、ビタミンDが欠乏すると、骨が軟化して細くなり、もろくなる病気を発症するおそれがあると発表しています。この病気を、小児の場合は「くる病」で、成人の場合は「骨軟化症」と呼ばれています。

食品から摂取できる量はわずかとされているので、意識して積極的に摂取すること(例えばキノコ類やサケ、マグロ、サバなどの脂肪性の魚、牛レバーやチーズ、卵黄などに含まれています)、毎日少しの間でも日光を浴びることが大切です。

最近の研究では、ビタミンD不足による免疫力の

青汁で妊活

【情報提供元】  
株式会社ウイツジャパン  
〒812-0011  
福岡市博多区博多駅前3丁目18-8  
ブルク博多駅前5階  
TEL:092-418-1830

大人の青汁 検索

低下や糖尿病、動脈硬化、うつ症状などへの影響も言われています。

また特に注目されていることとして「妊娠成立にも大きく関わっている」とことが明らかになりつつあります。子宮内膜の環境を整えることや、免疫異常への関連も言われており、妊娠前から妊娠中もとても大切な栄養成分といえます。また母乳で育てている幼児についても不足していることが多く、3歳くらいまでは特に留意したほうがいいと言えます(摂取推奨量…生後12か月で400IU、1-3歳は600IUで、成人と変わらない量の摂取が必要です。※厚生労働省「統合医療による情報発信等推進事業」より)。

食事が偏ったり、十分な日光を浴びる機会が少ない場合など、青汁や野菜ジュースなどの健康食品等で効率よく摂取すること



メニコン

「MCT」から効率的につくられるケトン体



【情報提供元】  
株式会社メニコン  
〒460-0006  
名古屋市中区葵3丁目21番19号

メニコン サプリメント 検索

脳はエネルギー源として、糖を使っています。しかし、糖に代わる第二のエネルギー源として「ケトン体」が注目されています。

脳は老化により、糖がうまく利用できなくなる場合があります。そしてエネルギー不足になると、記憶力の低下などが進行することになります。実際、最近の研究で、アルツハイマー型認知症患者の方では、ブドウ糖の取り込みが減少することが明らかになっています。

「ケトン体」は、体内に蓄積された脂肪や食べ物の中の脂肪酸からつくられますが、その中でも「MCT」から効率的につくられることがわかっています。

MCTを高年齢者に摂ってもらい、その認知機能を測定したところ、改善が認められたとの報告があります。MCTを摂ると、血液の中のケトン体の濃度が高くなり、エネルギーが

【参考】  
「Effect of a ketogenic meal on cognitive function in elderly adults: potential for cognitive enhancement」  
(高齢者の認知機能に対するケトン食の効果:認知機能向上の可能性)  
2016年8月30日に国際科学雑誌Psychopharmacologyのオンライン版で公開

効率的に生み出されたものと考えられます。

人類は生存のために常に飢餓状態と戦ってきた。糖だけでなく、油を活用してエネルギーを生み出す仕組みにより生き残ってきたと言えます。飽食の時代と言われる現代では、糖質制限や断食などをすることで、ケトン体を作られ、働くようになりますが、MCTで無理なく上手に活用するようにしましょう。

代表的なケトン体  
アセト酢酸、ベータヒドロキシ酪酸、アセトン。エネルギー源としての糖が不足する場合は、肝臓で作られ、脳をはじめとするさまざまな体の器官で使われます。





素晴らしい演奏とお芝居の世界へ！「芸術」とは、「教育」とは、「平和」とは、ぜひ一緒に考えてください。  
一流のアーティストが一堂に会し、笑いと涙と、心ふるえる感動をお届けします。



魂を揺さぶられる唯一無二の演奏をお楽しみください。

7本指のピアニスト  
西川悟平

8/12(木)

C. BECHSTEIN

両日とも「ベヒシュタインのピアノ」による演奏が繰りひろげられます。

12:30  
吉本お笑い芸人・アップダウンによるお笑い食育ヒーローショー「野菜戦士ぬかづけマン」  
アップダウンがぬかづけマンとなり、お芝居で「日本の文化や食」を紹介。ぬか漬けのうたは「NHKみんなのうた」にも採用されている。

SSC(ソウルスブラッシュクルー)  
「福岡から世界へ」2004年より毎年渡米。ダンスUSAで全米チャンピオンの経験があり海外で10年以上に渡る文化活動に貢献したとして数々の賞を受賞する。



SSC(ソウルスブラッシュクルー)

吉本芸人のアップダウンのお芝居は「涙と笑いのジェットコースター」と言われています。迫力のお芝居をお楽しみ下さい♪

また、8/13(金)14時からの戦争を知らない子どもたちが演じるお芝居もぜひ見ていただきたい演目です。

13:00  
モザンビークマコンデ族「ナジャ」のライブ  
モザンビーク共和国ベンバの国民的ミュージシャン



アップダウン

13:30  
SSC(ソウルスブラッシュクルー)  
全米チャンピオンのダンスチーム

13:45  
吉本お笑い芸人「アップダウン」のステージ  
竹森巧ミュージックライブ

14:30  
7本指のピアニスト「西川悟平」によるトーク・コンサート  
ゲスト:ドイツを舞台に活躍のピアニスト坂巻貴彦

16:00  
偉大な音楽家に愛されたドイツの名器、ベヒシュタインのピアノによる  
第1回 ベヒシュタイン国際ピアノコンクール  
[審査員]  
BECHSTEIN(ベヒシュタイン)専属ピアニスト 内田さつき  
7本指のピアニスト 西川悟平、坂巻貴彦、久保山菜摘 他



ピアニスト 久保山菜摘



音楽劇  
アーティスト 榎崎彩

17:00  
ピアニスト「久保山菜摘」チャリティコンサート  
ゲスト:アイヌ民族の血を継いだ田村直美、モザンビークナジャ他  
賛助出演:ピアニスト西川悟平・坂巻貴彦

8/13(金)

12:30  
キラメキ・ステージ(参加型ステージ)  
1.SSCダンススタジオショーケース  
2.アイヌ民族(語り部) 田村直美  
3.歌のステージ: 谷川舞、林実穂、真壁光明 他



ピアニスト 坂巻貴彦

14:00  
平和のメッセージ(終戦から76年)  
感動のお芝居を体感ください  
1.少年少女みなみによる「原子雲の下に生きて」(朗読)  
2.アップダウンによるお芝居「原爆」  
3.音楽劇「おかあさんの木」  
4.音楽劇「月光の夏」  
5.音楽劇「ぞうれっしゃがやってきた」



アイヌ民族(語り部) 田村直美



アップダウン 平和活動

16:00  
第1回 ベヒシュタイン国際ピアノコンクール  
受賞式・受賞演奏

2013年にスタートした九州国際フェスティバルは、「芸術活動」、「教育活動」、「平和活動」を理念とする国際感覚をもった誰もが参加できるイベントです。これまでにヨーロッパやアメリカ、アジアなど、あらゆる国々から著名なアーティストを招聘、子どもたちと芸術を通して共演したり、文化交流したりと、九州内でも指折りの国際イベントとなっています。

2021 8/12(木)・13(金)

開場:12:00 開演:12:30  
※開催時間中、出入り自由。  
※オンライン配信もいたします(同料金)。

# 九州国際フェスティバル2021

場所 福岡市立中央市民センター(福岡市中央区赤坂2-5-8)

チケット (全席自由)  
8/12(木) 2,500円(税込)  
8/13(金) 2,500円(税込)  
2日間 4,000円(税込)  
(通し券)  
チケットのご購入はこちらから  
ララルジャパンHP▶

ニューヨークを拠点に、カーネギーホールなどで聴衆を熱狂させる  
7本指のピアニスト「西川悟平」が来福!!



[アーティストの紹介]

西川悟平 (にしかわ ごへい)  
ピアニストとして輝かしいキャリアの途中で、突如ジストニアという難病に冒されるも懸命なリハビリの末に7本指で再起を果たした奇跡の音楽家。世界を飛び回って演奏活動をする傍ら、自身の楽曲がPanasonicのテレビCMや映画「葉」の主題歌に起用され、2019年にはベストドレッサー賞を受賞するなど活躍の場は多岐にわたり、今世界中から注目を集めている。

久保山菜摘 (くぼやま なつみ)  
福岡県福岡市出身のピアニスト。桐朋学園大学音楽部を首席で卒業し、宮内庁主催桃華堂新人演奏会に出演する他、国内はもとよりモスクワ、ベルリンなど海外のコンサートにも出演するなど実力派ピアニスト。

坂巻貴彦 (さかまき たかひこ)  
ドイツ在住のピアニスト。第12回Medenus-Klavierfestival(ドイツ)や第1回東京国際ピアノコンクール一般部門第1位に輝くなど、国内外のコンクールで多数の受賞歴を持つ。



演奏家 ナジャ

Nadja (ナジャ)  
モザンビーク共和国ベンバ在住の国民的ミュージシャン。タンザニア南部からモザンビーク北部のマコンデ族の精神文化をベースに、日々の暮らしを独自の音楽性で表現している。近年は大統領等のアフリカ要人の会合等で演奏する機会も多く、これまで欧州、日本で300公演以上の演奏を行っている。



ナジャのチラ見はこちらから▲

新型コロナウイルス(COVID-19)感染防止のため、席数を1/3にして開催いたします。  
来場される皆様におかれましては、マスクの着用と家を出る前の検温をお願いいたします。

諸事情により当日の出演者やタイムスケジュールが変更となる場合がございます。ご了承ください。

【主催】九州国際フェスティバル実行委員会 【共催】ラ・シゴニーユ  
チケットお求め&お問い合わせは ララルジャパン TEL090-7384-0405



## 心地よい生き方、していますか？

### 月花

人の悩みの9割は人間関係と言われており、心地よい生き方をするためにはこの悩みをいかに軽くするのが重要。とはいえ、自分のことだけ考えたらいいわけでもなく、又、相手に合わせてばかりいても疲弊するだけで悩みの解決にはつながらません。ではどうしたらいいのでしょうか？それは自分と人は違うということを知ることです。つまり自分とまったく同じ性格の人間なんていないと分かると、「あの人の態度ありえない！」とイライラしても仕方ないことに気づきます。(それは無駄だとも笑)それはたとえ家族であつてもです。

もちろん、どのような人間関係を好むかも人それぞれ。例えば水の星座(かに・さそり・うお)は人と関わっていたい傾向が強いのに対して、ベータベータとした付き合いを好まないみずがめ座、意味のない付き合いに疑問を抱くやぎ座、聞き上手なおとめ座...という風に12星座の数だけ違います。ましてや人の性質を組み立てているのはひとつの星座だけではないので、西洋占星術(星占い)を使って自分を多角的に



【情報提供元】  
月花 細川知子  
Instagram  
「tsukihana128」で検索！

見ることが「自分を知る」ことであり、自分を認めることにつながります。そうすると自分がどうしたいのかを大事にするようになるため、人の見方に変化がでてきます。

これが「自分が変われば相手も変わる」ということ。決して自分が我慢することではないのです。それから、占いの結果で全てが決まるわけではないので、笑顔で生きていくためのヒントとして活用してくださいね。

5月30日から6月23日まで水星逆行という「コミュニケーションミス、交通、通信トラブル、通信機器の不具合などが起きやすい期間」なので、予定や約束は必ず確認、余裕のあるスケジュールをたてるなど、「この2週間はそんなことが起こりやすいんだな。」と頭の片隅に置いておくだけでもトラブルを回避できます。これも「知っておく」ということ！

## 理想的な親は良くない!?

### 心理行動学



子どもがもつとも影響を受ける存在が親であることは間違いないかもしれませんが、実は「理想的で完璧な手本である」ということは、以下の3つの点で大きな「誤り」と「危なさ」をはらんでいると考えています。

1. **「そもそも」「よい手本にはならない」**  
親も含めて、人間は誰しも失敗するし過ちも犯します。大切なのは、そのことを認めた上で、謝るべきは謝り、反省すべきは反省した上で、同じ過ちを繰り返さないようにすることです。これが親が手本として示すべき姿ではないのでしょうか？

2. **「完璧である」ことを手本としてしまうと、子どもは「失敗や過ちを犯す自分」を不完全なものと感じ、それらを隠したり、嘘をついたりするようになってしまいます。**

3. **「親が親の姿を子どもに見せられなくなってしまう」**  
ありのままの姿を子どもに見せられなくなると、常にイライラしながら子どもに接したり、演技しながら子どもに向かい、子育てを大きな負担と感じるようになってしまいます。結果、子どもの気持ちが離れ

【情報提供元】  
(有)un-Limited School  
代表 木下 山多(さんた)  
<https://unlimitedschool.jp/>  
元商社マン、元中学校教師。最新実践心理学や催眠療法等を用い、意識的・無意識的行動を自在に変化できる「心理行動学 ニュートラルベース NLP®」開発者。『NLP ヒブノセラピー(=催眠療法)®』トレーナー。

ラジオ出演時のインタビュー動画はこちら↓

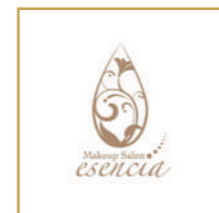
てしまい、「あなたが手本として示した人間像」ともかけ離れた存在になってしまつてしまう。

3. **子どもにとってこれ以上つらい状況はない。**  
子どもはまだまだ発達途上の存在ですから、完璧であるはずはなく、常に自分と他人を比べて自信を失いがちです。そんななか、完璧な親と自分を比べ、自分がいかにダメな存在かを思い知らされ、「自己肯定感」を下げ続けてしまいます。

そう、親は完璧でないほうが、子育ては上手いくんです。理想的な手本になれないと、自信を失っていきのお母さん！安心してください！お母さんも自身の存在をそのまま認めてあげましょう。

## メイクを楽しもう

### ほめられメイク



【情報提供元】  
ほめられメイク esencia  
代表 萩原陽子  
福岡市博多区千代1丁目  
<https://homerare-make.com>  
ほめられメイク 検索

朝メイクをする時、なんとなくいつものルーティンでしていませんか？メイクがメンタルへ及ぼす影響はとてつもないので、せつかく毎日するのなら意識して楽しめるように変えてみましょう！

例えば、気分が踊るパツケージのデパート「ヌメ、新しいものに気軽にチャレンジできるプチコスメ、お肌への優しさにこだわったオーガニックコスメ；どれもあなたにとって心地よいものを探してみませんか？

「隠したいポイントがあるなら70%くらいの仕上げりにしてみる」として、左右対称すぎるしつかり描いた眉毛にバサバサのまつ毛、グラデーションの上からラメをちりばめた顔、濃く長く引いたアイラインや、新色で可愛いカラ

らと類にのせたチークにお気に入りの口紅、朝からルーティン的にもあれもこれもとフルコースでメイクをしてみませんか？そんな方は、少し物足りないくらいでメイクを試してみてください。全体が仕上がった時に頑張りすぎない、抜け感や、ごねれ感のある仕上げりになります。

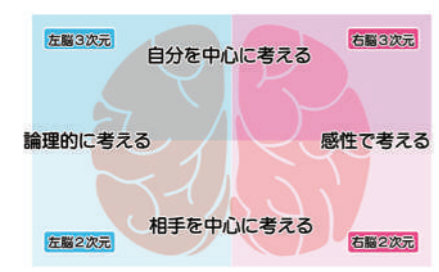
気分を上げてくれるアイテムをちょっとだけプラスして、肩の力を抜いたメイクで朝の時間を楽しく変えて下さい。

また、今はSNSやTV、雑誌などでメイクに関する知識や情報を簡単に得られる時代です。明日に向かふ時が進むようにメイクも日々アップデートしていきましょーう！そうすることで新たな発見と共に知らなかったご自身の魅力に出会えるはずです。

連絡・問い合わせ  
<https://homerare-make.com/contact/>

## 脳を知ることは、自分を知らること -3-

### 心と脳



今、脳外科医と大学が共同で研究開発されているプログラムがあります。脳の活用傾向を数値化する最先端の診断(B-brain)です。

人間の脳はさまざまな刺激を受けたときに、ある領域に過剰な反応がおこることが注目されています。この領域は思考の特性によって4つに分類されます。

人がものを考える際も、考え方によって使う領域が異なります。また、目や耳から入った情報を優先的に処理する領域も異なります。脳のどの部分



を多く使っているのか、脳をどのように活用するかで、思考の特徴がわかるのです。

自分がどんな思考傾向にあつて、どんな仕事に向いているのか？またどういう風に人と接したいのか、そんなことが分析できたら日々の生活がぐっと楽になるのでは？

この診断はそれを助けるものです。次号ではその診断プログラムについて、解説します。

【情報提供元】  
心と脳 kayo nagayama

**抽選 30名様**

**A** ラ・シゴニーニ  
オリジナル  
エコバッグ&  
文房具ポストイット&  
A5クリアファイル



非売品  
使い勝手のいいA4サイズのエコ  
バッグと、文房具のイラストがか  
わいいポストイットです。  
仕事も勉強もはかどります！

**抽選 5名様**

**B** アマゾン ギフトカード  
1,000円分



Amazon.co.jpで使える商品券  
数億種の商品・サービスに利用  
できます。

**プレゼントの応募方法・送り先**


専用のアンケートハガキが官製ハガキに、良かったページのタイトルを5つ、お名前、ご住所、年齢、本誌へのご意見、ご感想、ご希望のプレゼント記号をご記入の上、下記へお送りください。E-mailからもお申し込みいただけます。右下のQRコードを読みとって下さい。

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8ベルコムズ博多7F  
ラ・シゴニーニ事務局  
FAXの方は 092-473-5080まで <http://www.la-cigogne.net>

※ご応募いただきました個人情報は、プレゼント品の発送および、「La-cigogne(ラ・シゴニーニ)」の送付を希望された場合の発送、メルマガに登録希望された場合のメルマガ配信にのみ利用させていただきます。また、ご本人の同意がある場合を除き、個人情報を第三者に提供することはございません。

※ご投稿いただいたご意見・ご感想につきましては、ペンネームまたはイニシャル、年齢(年代)、お住まいの都道府県と共に、誌面に掲載させていただく場合がございます。

**E-mailからもお申し込みできます**



**2021年7月31日(土) 必着**

**La-cigogne**  
夏の  
スペシャル  
プレゼント


**抽選 10名様**

**C** 書籍プレゼント

子宮内フローラを整える習慣  
「妊活スープ」で妊娠体質  
に変わる

子宮は赤ちゃんを育てる大切なベッド。子宮の状態がよければ、妊娠率をアップすることができます。それにかかわっているのが「子宮内フローラ(細菌叢)」。実は腸などのように、子宮内にもさまざまな細菌があり、善玉菌が減ると妊娠にも悪影響を及ぼすことがわかってきました。「子宮内フローラ」の改善のカギを握るのは、日々の食事です。本書では「子宮内フローラ」を整えることで「妊娠体質」に変わるヒントを古賀文敏ウイメンズクリニック院長が説いてくれる本です。

販売価格 1,540円(税込)



※本誌p10「カラダ会議」に古賀先生の記事を掲載しています。

ラ・シゴニーニからお知らせ

**開催日** 2021年11月28日(日)

**場所** エルガーラ・中ホール

今回は、リアルとオンラインの同時開催を予定しています。

**開催決定!**

詳しい情報は、ラ・シゴニーニ秋号でお知らせします。

ラ・シゴニーニがいまお伝えしたいトピックをお届けします!

**La cigogne Information**  
ラ・シゴニーニ インフォメーション

ラ・シゴニーニインフォメーションへの掲載につきましては、  
(ラ・シゴニーニ事務局)092-473-5080までお問い合わせください


**相談無料 福岡市不妊専門相談センター**

**一般相談 [予約優先]**

- 特定・一般不妊治療費助成金の面談(事前説明)、申請書類提出

**専門相談 [予約制]**

- 検査・治療に関すること
- 不妊・不育一般に関すること



専門医特別相談会:テーマに沿った相談会なども実施  
※今後の予定 7月28日(水)  
申込み等 詳しい事は市政だよりをご覧ください。

**★オンライン相談 (Zoom) 開始しました。**

■ご予約・ご相談・お問い合わせ先はこちらから  
福岡市不妊専門相談センター  
福岡市中央区天神1-8-1 福岡市役所(地下1階)  
TEL.080-3986-8872  
〈月・火・木〉10:00~18:00 〈水・金〉13:00~19:00  
〈土(第2・4)〉13:00~17:00

**情報**

福岡市は、この考え方に着目して、新たな取組みを検討しています。

女性を対象に、AMH検査(卵巣の中に残っている卵子の目安を調べる検査)を行うこととあわせて、産婦人科医などに、生活や健康づくりに関するアドバイスを受けていただける機会を提供しようというものです。

女性がこれからの人生を考えると、自身の身体のことをよく知ることはとても大事なことです。

**「プレコンセプションケア」という言葉をご存知ですか。**

将来の妊娠などのライフプランを考えたとき、女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合っていくという近年注目されている考え方です。

〈この記事に関するお問合せ〉  
福岡市子ども未来局子ども発達支援課  
TEL 092-711-4178 FAX 092-733-5534

**こちら アフリカ・モザンビーク! [第28回]**

**テロ避難民の家の完成に向けてご協力をお願いします**

イスラム過激派の攻撃が続くモザンビーク・カーボデルガド州。前号から三ヶ月の間に、日本も参入する天然ガス開発地区にて大きな攻撃が発生。当会事務所のあるペンバに数千人の避難民が逃げこんでくる。次の攻撃対象がペンバとの噂が広がる中で、スラムの住人は一時パニック状態になっていました。

寺子屋に通う子どもたちも避難民の子どもが増えており、現在、三百人以上の子どもの通所しています。寺子屋には、住む場所の相談に来る避難民も増え、さらには、ペンバの住民でも万一のテロを避けるために他の州に避難する人も増えてきています。

そこで、当会では急遽、①ペンバに避難民の家を整備する

現在の避難は、①ペンバの避難民の家を完成させることです。ペンバの青年、寺子屋の子どもたちも皆で、建築を手伝っているのですが、テロによる物価の上昇と為替レートの上昇により、建材を購入することが困難になっています。

そこで皆さんにお願いがあります。避難民の家を完成させるために、ぜひご協力をお願いします!これ以上、かけがえのない命を失わないために!

②南のナンブラ州に避難場所として寺子屋ナンブラを整備すると、二つの緊急支援活動を決定し、即実行に入りました。

ペンバから車で六時間の距離に寺子屋ナンブラ用の家屋を購入し、すでにペンバから避難している子どもたちもいます。今月から学校に通いはじめ、まずは一安心。

現在のコチラの口座にお願いします  
三井住友銀行天神町支店(善)1920099  
名義:モザンビークのいのちをつなぐ会 代表榎本恵

クレジットカード決済で寄付できるようになりました。  
<https://syncable.biz/associate/tsunagukai/>

【緊急支援】「避難民の家」を完成させたい!



This article is authorized by株式会社ヤヒロ, Yahiro Mozambique <https://www.yahiro-d8.co.jp/> <https://www.yahiro-africa.com>

「海鮮一八」を展開する  
 エイトワンデイリーフーズ  
 が目指す想いです。

九州8県の  
 おいしいものを届けたい！

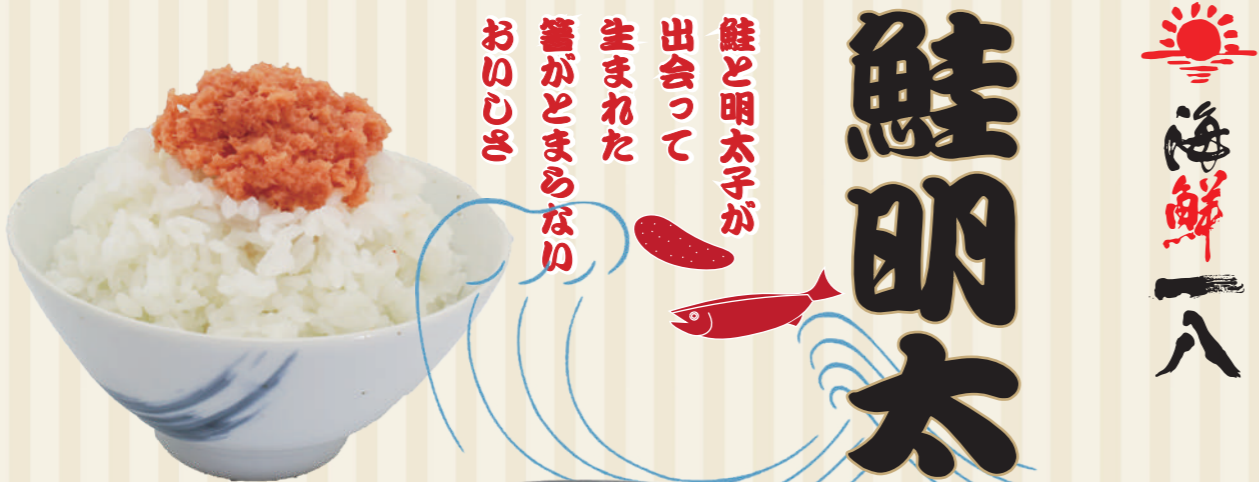
九州の食といえば、大自然の中の豊かな海の幸、山の幸。代表的な郷土料理も数ある中で、私たちの想いはひとつ。「選りすぐりの目利きで、九州の食の恵みをダイレクトにご家庭の食卓に届けたい」ということ。  
 九州の食の強みは、新鮮なネタと、作物の種類、そして春夏秋冬問わず、いつでも直送が可能なこと。美味しさをのがさず、天然水や気候のめぐみを一身にうけた農産物が魅力的な商品となつて、「九州のおいしい」を再発見させてくれます。ご家庭にいながらにして、九州の食の魅力にとりつかれる感覚をぜひ体験して下さい。  
 エイトワンデイリーフーズは、自信をもって自慢の九州の味をお届けします。

自慢の九州の味を全国に

エイトワンデイリーフーズは、九州8県のそれぞれの県で一番の「最高の食」をご提供したいという想いから誕生しました。  
 九州各県の生産者や食品加工業者、それぞれが産みだす「とびっきり」のものを、「とびっきりの笑顔」になつていただくために、想いをひとつにしてお届けします。

エイトワンデイリーフーズが目指すもの

おいしいものを追求し、食卓に笑顔をお届けします。  
 いつも笑顔でいていただくために、カラダに良いものをお届けします。  
 安定価格・安定供給で社会貢献いたします。  
 九州の生産者と全国のお客様との食の架け橋を目指します。



スーパー・小売店・空港・通信販売などで  
 絶賛発売中！お問い合わせ、注文はこちらから

株式会社海鮮一八 ☎092-409-1877 海鮮一八 鮭明太 検索

QRコードから  
 鮭明太CMはこちらから  
 シヤケ明太  
 シヤケ明太  
 海鮮いっぱい  
 シヤケ明太  
 鮭明太  
 シヤケめん体操  
 鮭明太キッズ

Instagram公式アカウント「sakementai\_ippachi」では、海鮮一八の鮭明太情報をお届けしています。  
 QRコードから「sakementai\_ippachi」の公式instagramにアクセスし、フォローしてください。  
 SAKEMENTAI.IPPACHI

YouTube  
 ドラ八チャンネルはこちらから  
 QRコード



各店舗でも販売しています。

<p>別府店 ☎092-292-3133 糟屋郡志免町別府3-15-5 【定休日】水曜日</p>	<p>南里店 ☎092-410-2686 糟屋郡志免町南里3-5-43 【定休日】不定休</p>	<p>仲原店 ☎092-260-8162 糟屋郡粕屋町大字仲原1775-5 【定休日】不定休</p>	<p>別府石垣店 ☎0977-76-8025 大分県別府市石垣東2-7-19 【定休日】水曜日</p>
--	--	--	---

大分日出店  
 ☎0977-73-0022  
 大分県速見郡日出町豊岡883-2  
 【定休日】不定休

ふれあい市場  
 旬の鮮日出店内 さかな屋  
 ☎0977-72-1118  
 大分県速見郡日出町3862-1  
 【定休日】不定休

エイトワンデイリーフーズは、商品の企画・開発から手がけ、自慢のオリジナル商品を販売しております。また、九州産の野菜を中心に、必要な時に手間なく、無駄なく、安定価格で家庭用から業務用までお取扱しております。

エイトワンデイリーフーズ株式会社  
 福岡県糟屋郡志免町南里3-11-1 ※関連会社 株式会社 海鮮一八