

# La・cigogne

私らしく生きるためのライフブック

ラ・シゴーニュ



2019  
VOL.34  
WINTER

La・cigogne

2019 WINTER

発行：株式会社ラ・シゴーニュ 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 <ラ・シゴーニュ> 博多 TEL・FAX 092-473-5080

特集

## 秋は初！第5回 このとりフォーラム

仕事  
work

結婚  
marriage

育児  
child rearing

支える側の  
介護  
elderly care

出産  
birth

活シニア  
active seniors

大賀薬局に「オーガ姐さんと考える  
カラダ会議コーナー」Open  
冬のスペシャルプレゼント

TAKE FREE

Facebook  
「ラ・シゴーニュ」で検索！

大賀薬局 都ホテル博多店にて  
オーガ姐さんと考えるカラダ会議  
「お悩み別提案」コーナーを展開中！

カラダ  
会+議

お悩み別  
提案コーナー



血管年齢測定や、今話題の  
AGE「糖化年齢 = 体のコゲ度」  
測定も行っております



大賀薬局  
OHGA Pharmacy

博多駅前で上質なライフスタイルを発信しています。美容の専門家や薬剤師がカウンセリングを行い、一人ひとりに合わせた「健康で美しく豊かな暮らし」をご提案します。



店舗営業時間 8:00~22:00 (年中無休)

処方せん受付時間 10:00~20:30 (土日祝休)

豊富な化粧品・医薬品売り場として店内奥に処方せん受付があります。

住所：福岡市博多区博多駅前2丁目1-1 都ホテル博多1F ☎092-451-4116



INDEX

01 妊活ザクロ屋	13 お便りコーナー
02 ラ・シゴニーユ設置情報	こちらアフリカ・モザンビーク (第22回)
ほけんショップ LIFE BOX	04 オンドル
03 SDGs特集 上内電気株式会社	15 冬のプレゼント
05 SDGs特集 クロレラ工業株式会社	16 秋のこうのとりのフォーラム
07 カラダ会議 あやベクリニック	19 クロレラ工業株式会社
古賀文敏ウイメンズクリニック	20 ラ・シゴニーユ インフォメーション
totell(トテル)	21 みなさまの疑問にお答えします 大賀薬局
青葉レディースクリニック	奇跡のこうのとりの九州すてき通信
あべなお歯科クリニック	22 海鮮一八
10 クリニック・カラダ会議企業ガイド	23 大賀薬局
11 カラダ会議 株式会社メニコン	オーガ姐さんと考えるカラダ会議コーナー OPEN
妊活ザクロ屋	
九州すてき通信	
Body Consulting Station KIZUKI	

次号  
予告

次号は… 2020年 3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。今後ともよろしくお願いたします!

- ▶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。

- ▶福岡市役所こども未来局こども総合相談センター(えがお館)こども支援課 ▶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 ほけんの110番 天神イムズ店
- ▶各店舗・飲食店 等

保険を選ぶ  
未来をハコガ

相談無料OK!

スマホで簡単予約OK!

訪問相談OK!

複数の保険を比べてOK!

ほけんショップ  
LIFE BOX  
ライフボックス

ほけんショップ ライフボックス

平尾駅前 サニー向新町店

福岡市中央区平尾2-5-8 福岡市南区向新町1-14-50

092-791-5371 092-406-3125

[営業時間] 10:00~20:00

[定休日] 年末年始

https://www.life-box.co.jp

info@life-box.co.jp



妊活前の保険見直しは  
大切です

## キレイも叶える! ザクロのしずく



「毎日朝食時と夜寝る前に  
しっかりと飲んでました」  
●春日部市 今井紗千 様 (39歳)



「いつまでも薄着で大丈夫でした」  
●国分寺市 P.N 小麦 様 (33歳)



「お肌もいい感じでした」  
●吹田市 P.N ユーカリ 様 (34歳)



「これはいける!」と  
●調布市 匿名希望 様 (38歳)



「ザクロのしずくが  
広まる事を願っています」  
●徳島市 hys.mama 様 (43歳)



「いつわりのない生の声を感じてほしい」  
●伊勢崎市 M.S 様 (40歳)



「最後まであきらめないで」  
●札幌市 匿名希望 様 (40歳)



「本当にラクなのにも驚きました」  
●兵庫県宝塚市 M.Y 様 (35歳)



「絶対欠かせない物に」  
●鯖江市 P.N やまちゃん 様 (37歳)



「9年目の奇跡です」  
●生駒市 P.N あきよ 様 (40歳)

※ザクロ屋調べ 2019年7月現在(3,802人)  
ザクロ屋では実際に全国取材を行っています。「悩みを抱える方の役に立てるなら」と取材にご協力頂いたお客様のお写真です。本当に感謝いたします。



### こちらのザクロを信じ、40代で

このザクロに出会うのが一年遅かったらと思うとゾッとします。  
自分にとっては高価なものでしたが、体によいものしか入っていないという絶対的な安心感が常にあったので、そしてとても美味しく飲みすぎてしまうものであったので、続けることができました。自分の体の力を信じ、そしてできることは全て試してみようという気持ちから他のサプリをストップし、こちらのザクロを信じ、40代で自然妊娠に、本当に嬉しいです。ありがとうございました!

(楽天レビュー: 神奈川県41歳)

※個人の感想であり効果効能を表現しているものではありません

赤ちゃん待ちのあなたへ

## ザクロのしずく

(石榴の滴)

原液500ml 瓶入り 5,500円(税抜)

- ・1瓶に約50個分のザクロ濃縮
- ・無添加・農薬不使用
- ・高品質のイラン産ザクロ使用

初回ご注文時(瓶) 送料無料



無添加濃縮エキスですので5~10倍に薄めてお飲みください



エキスタイプだから楽しみ方いろいろ!

ザクロスムージー

ザクロ豆乳ラテ

チキンソテーさくろソース

### ラ・シゴニーユ冬号特別企画 ザクロのしずく1000円引き!

クーポン番号 ネットでご注文時、「クーポン券番号入力箇所」クーポン番号をご入力ください。  
W 2019 電話注文時は、こちらのクーポン番号をお知らせください。 クーポン期限:2020年4月1日迄

商品のご注文・お問い合わせは今すぐお気軽に

①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)

②メールから Eメール info@zakuroya.jp 24時間受付

③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 www.zakuroya.jp

ザクロ屋楽天市場店 www.rakuten.ne.jp/gold/zakuroya

平日12時までのご注文で 当日出荷OK

※お客様の個人情報については適正に管理し、弊社の商品の受注や商品案内に限り使用させていただきます。



お支払い方法 ●代金引換(e-コレクト・現金・クレジット可) 手数料無料(銀行除く)  
●NP後払い(コンビニ・郵便局・銀行) ●クレジット(HPにて登録必要)  
●アマゾンペイ

返品・交換 未開封・商品到着後8日以内のご連絡に限り、返品を承ります。  
※初回瓶入りをご注文に限り、開封後の返品可  
※お客様ご都合の返品は往復送料をご負担いただきます。

送料 全国一律 600円 初回送料無料





# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



SDGs(持続可能な開発目標)とは、  
「世界レベルの達成目標(17項目)」のこと

## 持続可能な開発目標(SDGs)の詳細

(①貧困) 1 貧困をなくそう	(②飢餓) 2 飢餓をゼロに	(③保健) 3 すべての人に健康と福祉を	(④教育) 4 質の高い教育をみんなに	(⑤ジェンダー) 5 ジェンダー平等を実現しよう	(⑥水・衛生) 6 安全な水とトイレを世界中に
(⑦エネルギー) 7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	(⑧成長・雇用) 8 働きがいも経済成長も	(⑨イノベーション) 9 産業と技術革新の基盤をつくろう	(⑩不平等) 10 人や国の不平等をなくそう	(⑪都市) 11 住み続けられるまちづくりを	(⑫生産・消費) 12 つくる責任 つかう責任
(⑬気候変動) 13 気候変動に具体的な対策を	(⑭海洋資源) 14 海の豊かさを守ろう	(⑮陸上資源) 15 陸の豊かさも守ろう	(⑯平和) 16 平和と公正をすべての人に	(⑰実施手段) 17 パートナシップで目標を達成しよう	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です。

ロゴ: 国連広報センター作成

日本自身の課題に関係が深い目標の例 ⇒実施には、多くの国内省庁が関係。  
●成長・雇用 ●クリーンエネルギー ●イノベーション ●循環型社会(3R: Reduce Reuse Recycle 等)  
●温暖化対策 ●生物多様性の保全 ●女性の活躍 ●児童虐待の撲滅 ●国際協力 等

SDGs(Sustainable Development Goals)は、国連が2016年から2030年までの15年間で、環境や社会、経済など17の分野とそれに関連する169項目を、世界レベルで達成できるよう、それぞれの開発目標を掲げたものです。

ラ・シゴニーユは2019・2020年までの中心的なテーマの一つに「SDGs」を掲げ、「各企業の取り組みを」ご紹介しています。  
今回は、上内電気株式会社(前号に続き 第2弾)と、クロレラ工業株式会社の取り組みをご紹介します。

### 上内電気株式会社の取り組み

道路に立つ街路灯のLED化を推進している上内電気株式会社(福岡市中央区)。主力事業として今最も注力している「REMOKA工法」とSDGsの取り組みについて、最前線の現場で働くスタッフの皆さんにお話を伺いました。

て約35%の電気代で済むので、今まさに様々な自治体から要請がきている状況です。

また、街路灯の役割は、夜間は道路を照らすのが役目ですが、昼間は都市空間のモニメントとして街づくりに一役買っていると思います。高度成長期やバブル期には、周辺の景観にあわせて「デザイン灯」と呼ばれるおしゃれな街路灯がたくさんつくられました。今はその「デザイン灯」を新しくLED化する作業が少々やっかいなことになっているのです。おしゃれなデザイン灯を新設するのは予算がかりすぎるからです。それをすべて叶えてくれるのがREMOKA工法です。

REMOKA工法の5つのコンセプト「脱水銀」「省電力」「省予算」「省産廃」「景観保全」は、それぞれ

「REMOKA工法」は、照明器具の外側部分(筐体)はそのままリユースし、内側の光源だけをLED化するという画期的な工法です。全部丸ごと新品に取り替えるよりも、かかる費用は半分程度で済むし、筐体部分をリユースすることで、産業廃棄物を減らすことにもつながります。また、中の光源をLEDに変えることで省エネにも役立っています。水銀灯に比べて約20%、ナトリウム灯に比べ



社内は女性スタッフが多数、活気づいている



デザイン灯も外側はそのまま、光源だけをLED化することで街の景観を保護できる

▲動画が流れます！

COCOAR2(アプリ)を開き、上の2枚の写真を読み取ってください。画像が動き出しますよ♪

COCOAR2のインストールは、ページ下のQRコードからも実行できます。

上内電気株式会社  
福岡市中央区舞鶴3-6-23  
TEL: 092-731-5581  
<http://www.kamiuchi.com/>

福岡県内を中心に、約40年にわたり、屋外照明事業、交通信号機事業、屋内照明事業をおこなう。2018年に、リユースLEDを生かした「REMOKA工法」が国土交通省の新技術情報提供システムNETISに登録され、業績を伸ばしている。

COCOAR2

その1 「COCOAR2」インストール  
その2 COCOAR2アプリを起動する  
その3 が付いた画像にかざすだけ!

写真が動き出すアプリ

このマークのついた写真がCOCOAR2アプリ対象写真です。

無料アプリをインストール

App Store・Google Playアプリからダウンロードしてください。

下のQRコードからもアプリが取得できます。

▲iPhone版 ▲Android版



主力商品のルーツ自体がSDGsの目標に合致しているというクロレラ工業株式会社(東京都港区)。今回は社長の板波英一郎さんにお話をうかがいました。

同社の社名にもなっている主力商品「クロレラ」。このクロレラのルーツがSDGsの目標に合致していると言えます。具体的には、①「貧困をなくそう」、②「飢餓をゼロに」、③「すべての人に健康と福祉を」が当てはまります。



板波 英一郎 (いたなみ えいいちろう)  
福岡県出身。1964年、クロレラというミクロの緑藻の企業化に世界で初めて成功したクロレラ工業株式会社代表取締役社長。

クロレラの研究は20世紀初頭にさかのぼります。1910年代初め、ヨーロッパ諸国が第一次世界大戦で争っていたころ、ドイツ・アメリカが研究をスタートさせたことがルーツにあります。研究を始めた理由は、たんばく源の確保が第一の目的だったようです。当時は、戦争や地球人口の増加で、食料不足がまもなく訪れると危惧されていたころでした。クロレラは約60%がたんばく質ですから、クロレラが食糧危機の救世主になると考えられ、研究が始められたようです。

それから第二次世界大戦後、日本でも国家プロジェクトとして、研究がスタートしました。そして、試行錯誤のなか、ようやくクロレラの培養に成功したのです。当時の技術では、クロレラのような小さな生き物を培養するのは至難の業だったようです。食物連鎖の原点に位置する生物です。で、ちよつと他の雑菌が入っただけで、大幅に数が減ったり、場合によっては死滅したりと、苦難の研究だったようです。それでも、年間数トンしか生産できず、とても貴重なものでした。

クロレラは光合成によって細胞分裂を繰り返して、増殖していく生物です。また食物連鎖の上の者がクロレラを食べることで、その者もまた成長し増えていきます。そして、やがて死滅し植物の肥料になり、さらなる生産を生み出します。1958年にNASA(アメリカ航空宇宙局)が発足したころ、クロレラは「宇宙食」だと言われ、話題になりました。クロレラの培養の研究は大変な苦労があったようですが、食物連鎖の原点にいるクロレラを育てること

自体が「持続可能な社会の実現」に役立っているのだと言えます。そして、試行錯誤の末、クロレラ研究が別の形で現在でも役に立っています。食物連鎖ではクロレラのすぐ上にいる動物プランクトンを大量に生産するのに、クロレラが役立ちます。マグロなどの稚魚を育てるためには、餌となる動物プランクトンは欠かせません。海洋資源の生産に一役買っています。その点では、SDGsの⑭番目「海の豊かさを守ろう」も当てはまると言えます。

また、規格外のクロレラは食品残渣として、農業用肥料にも活かされています。農作物を作りすぎると、年々土地が痩せてきまが、痩せた農地にもクロレラを撒くことで、土に栄養が蓄えられます。ですので、⑮番目の「陸の豊かさを守ろう」も当てはまります。

クロレラは約20億年前に地球上に誕生した生物です。長い期間変わらず地球上に生き続けている生物から学ぶことは多いのではないかと思います。私たちはクロレラの生産を通して、持続可能な社会の実現とは何かを考え、自社のスタッフをはじめとした次世代につなげていきたいと考えております。



取材時の様子  
左: ラ・シゴニーユ編集長 永山 右: 板波社長



クロレラ工業株式会社 本社

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  
TEL 03-3437-0901 (代表)  
<https://www.chlorella.co.jp/>

九州支店  
福岡県福岡市博多区店屋町8番24号  
TEL 092-281-9390

クロレラのパイオニア企業として、今年56年目を迎える研究開発型企業です。



HPはコチラから▲



クロレラ工業株式会社 九州筑後工場 (福岡県筑後市)



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  
水曜 10:00~13:00  
午後休診  
土曜 10:00~13:00  
15:30~17:00  
(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。

ダイエット実験

私たちは、栄養学を学んでライザップと医療連携を組んだ経験から、新しいパーソナルトレーニングジム「Taycan body」を年初から始めました。パーソナルトレーナーが毎日ラインで食事指導をする中で、大事にするのは「食事を減らさない

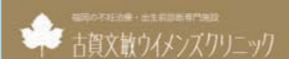
アメリカの国立衛生研究所の、およそ5万人7年半にわたるダイエット実験を「存じでしょうか?」食事のカロリーを20%削減し、運動量を14%増やしたグループの7年半にわたる追跡調査! 実験1年後は、平均体重が1.8kg減です。皆さん喜んでくださいます。でも2年後は体重が増えはじめ、7年半後はダイエットを何もしていないグループと同じように太っていったのです。「食事を減らすダイエット」は意味がないのです。

私たちは、栄養学を学んでライザップと医療連携を組んだ経験から、新しいパーソナルトレーニングジム「Taycan body」を年初から始めました。パーソナルトレーナーが毎日ラインで食事指導をする中で、大事にするのは「食事を減らさない

「で!」ということですが、筋肉量が落ち、代謝が低下して、長期的には失敗することがわかっていくのです。では糖質制限が良いのか? この点も少しずつ考え直さないとダメです。糖質だけでなくタンパク質でも消化管から分泌されるインクレチンによって、インスリンが促進されることがわかっています。つまり血糖の上昇がなくてもインスリンを分泌される仕組みがあるのです。24時間血糖モニターのリブレを装着しても、まだ不完全だったのです。

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、福岡大学産婦人科臨床教授 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。



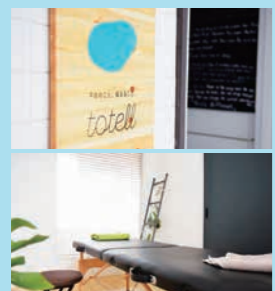
知る情報から、  
取り入れる情報へ



このコーナーは読者の方々からの、「こんなこと知りたい!」の声にお応えするコーナーです。情報提供いただくのは、ドクターや専門家の方々。読者の皆さまにお役立ていただける記事となるよう、各専門分野をスポット的に、またはシリーズとして情報発信しています。ご意見やご感想、リクエストなどもぜひ、お寄せください。お待ちしております!



不妊専門サロン



totell(トテル)

お電話、HP(mail)にて、ご予約ください。また、各種お問合せ、ご相談等もお気軽にご連絡ください。  
〒840-0801 佐賀市駅前中央1-2-28  
TEL:0952-37-3477  
funinikitagawaseitai@gmail.com

「totell」は、body adjustment(整体)、nutrition(栄養)、exercise(運動)、これら3つを組み合わせ、「子供を授けたい!」気持ちをサポートして「結果」に結びつける「妊活コンディショニング・サロン」です。

卵巣への血流の影響



11月8・9日に神戸で行われた第64回日本生殖医学会へ参加して参りました。本学会で非常に印象的なマウスを使った研究結果が報告されました。「卵巣内では起る血管新生は休眠状態の原始卵胞を活性化させる」ということが報告されました。人間は200万個の卵子をもつて産まれます。女性は毎月、主卵細胞(卵を育てる袋)が20mmの大きさに達すると卵を1個排卵します。この1個の卵胞は単純に大きくなる訳でなく、およそ1000個の小さい卵胞が立ち上がり、最終的には5、10個になります。最初の小さい卵胞を「原始卵胞」と言いますが、この原始卵胞がどのようにして大きくなるのかは現在の医学では解明できていないと言われています。

マウスと人との卵巣への血流供給は異なりますので、一概に置き換えることはできませんが、前段の研究により原始卵胞と血液(血流の上昇による作用)に何かしらの関係があることが考えられます。この原始卵胞がどの位に成長しているのかはAMH(抗ミュラー管ホルモン)をはかることで診断できる(卵巣年齢がわかる)と言われています。AMHは原始卵胞から出るホルモンです。このホルモン値が低いと「原始卵胞が少なく」と診断されることとなります。そして、通常はこのAMHは変化しないとも言われています。ただ、過去に当サロンにお越し頂いた方々の生理周期が3ヶ月来ない方に、ヨガやセルフケアを数ヶ月実施したところ、0.29まで回復され、採卵まで推移したケースもあります。全ての方が対象ではありませんが、血流の改善は、卵そのものの成長に関与があると考えられています。

理学療法士 北川 慎也 (きたがわ しんや)

結婚して約10年、子どもを授からず不妊治療に取り組む。自身の経験から、同じように苦しむ人たちの力になりたいと、理学療法士として10年勤務後、妊活専門サロンtotellを開業。開業後3年でドクターも通うサロンとして、陽性反応:約70名。議員との交流も行い、地域で唯一の専門施設として、妊活中の方々の環境改善にも力を注いでいる。日本産科婦人科学会、日本生殖医学会、日本エンブリオロジスト学会、日本不妊カウンセリング学会、日本妊活協会マスター、分子整合医学美容食育協会、フランス政府認定フランス式ベビーマッサージトレーナー、CPY®ヨガインストラクター



美容皮膚科  
美容外科



あやベクリニック

【完全予約制】  
【受付時間】  
09:30~18:00  
不定休  
(日曜・祝日も診療)

〒812-0013 福岡市博多区博多駅前2-5-37博多ニココービル8F  
☎0120-072-557



HPはこちらから↑

理想のボディラインのために



クールスカルプティンクは、2017年12月に厚生労働省より認可を受けた、日本で唯一の痩身医療機器です。ダイエットや運動ではなかなか減らない頑固な皮下脂肪に働きかける治療方法で、具体的には脂肪を冷却しシャーベット状に凍らせて自然に体外へ排出させます。水は0℃で凍るのに対し、脂肪は4℃で凍ります。この温度差を利用することで、皮膚や筋肉、血管などにダメージをあたえず、脂肪だけを破壊し、脂肪細胞そのものを減らします。このため、治療後のリバウンドが起きにくいことが特長です。

患者さまにとっては、気になる部分だけを部分的に治療することが可能です。メスや注射麻酔を使わないので、身体への負担もわずかです。治療中は仮眠されるなど、皆さまリラックスして施術にのぞめます。脂肪細胞が減ることです。2〜4ヶ月かけて徐々に身体の変化を実感していただけます。また、世界80カ国以上で累計治療数600万部位をこえる実績があり、その点でも信頼度の高い施術といえます。特に人気部位は、お腹周りや、二の腕、太もも、ひざ上です。当院はクールスカルプティンクを2台導入していますので、同時に2か所の施術が可能です。それにより施術時間を半分に短縮できます。施術後はハンドマッサージにより、凍結した脂肪をもみ砕き、排出の効率を高めます。

院長 綾部 誠 (あやべ まこと)

東京医科大学卒業後、久留米大学病院 形成外科や、国立病院九州がんセンターを経て、大手美容外科に勤務。平成9年、あやベビューティークリニック福岡 開設 (旧:福岡三井中央クリニック)。院長に就任。



一つひとつ、患者さま目線で丁寧に。その時点でできるベストを尽くす。これこそが患者様を幸せにできる最良の方法だと考えています。患者様の笑顔に、もっと技術を鍛錬し、新しいこれからの医療を取り入れていこうと強く感じている毎日です。





**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

**アイビ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

**天神つじクリニック**

[男性不妊専門クリニック]  
福岡市中央区天神3丁目10-11 天神五十君ビル6F  
☎092-739-8688

**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

**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

**QBCプロモーション株式会社**

[カラダ会議・情報提供] 九州すてき通信

奇跡のこうのとおり 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

**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

**タナカ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



産婦人科



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

「おりもの」でわかる病気

正常なおりものは通常、やや水様で白色。ヨーグルトのような酸っぱいにおいがあります。もしも通常と異なる色やにおい、かゆみなどがある場合は、我慢せずにひどくなる前に、専門医に相談することをオススメします。

各診断には「細菌培養検査」の他、自覚症状に関する詳細な問診が参考になります。

**細菌性膣炎**  
常在菌と呼ばれる乳酸桿菌(かんきん)が減少し、腔内にいるいろいろな細菌が異常に増殖している状態です。一般に腐った魚のような悪臭で粘り気のある黄色のおりものが増えます。治療は抗生剤の腔内挿入または、内服薬で行います。

**カンジタ外陰炎**  
外陰のかゆみ、カッティングや酒粕状と表現される白色(悪化する)と緑白色のおりものが増えます。風邪や膀胱炎の治療で抗生剤を服用

用後に発症しやすく、妊娠中、糖尿病などで再発する傾向もあります。治療は主に局所治療で、抗真菌剤を腔内に挿入し、外陰に外用剤を塗布します。

**トリコモナス膣炎**  
主に性行為により「トリコモナス」という原虫に感染します。タオルやトイレの座面でも感染し、家族内感染を引き起こす場合もあります。一般にかゆみがあり、黄色のおりものが増えます。治療は内服薬がメインですが妊娠中は腔剤による局所療法も。原則「パートナー」の同時の治療です。

**萎縮性膣炎**  
閉経後は女性ホルモンの低下に伴い、腔壁が萎縮するため、性交痛や出血、排尿時にしみるなどの症状が。大腸菌が混入し細菌性膣炎を合併、黄色いおりものがある場合も。治療は女性ホルモン補充、外陰は副腎皮質ホルモン塗布が有効です。

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  
平成7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設。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・安全でしっかりとした診療のご提供を第一として、未永く地域のみなさまに愛される病院を目指す。



歯科クリニック

冬は歯も乾燥する?!



乾燥の季節です。お肌がカサカサしたり、手が唇がひび割れたり、歯の乾燥が原因だったという方もこの季節にはよくあることです。

また歯と同じように歯茎や舌も乾燥します。同じようにヒリヒリするなどの症状がでた場合は、適切なケアが必要になります。特に口呼吸の方は、加湿器などを利用して、寝室の湿度を保つようにしましょう。

健康な人の一日の唾液の分泌量は、1~1.5ℓ。

乾燥によってカサカサした歯には細菌や汚れが付きやすく、それが口臭の原因にもなります。また、歯自体もひび割れてヒリヒリとしみるようになります。

むしろ歯かな?と思って来院される患者さんいらっしゃるので、実は歯の乾燥が原因だったということもこの季節にはよくあることです。

また歯と同じように歯茎や舌も乾燥します。同じようにヒリヒリするなどの症状がでた場合は、適切なケアが必要になります。特に口呼吸の方は、加湿器などを利用して、寝室の湿度を保つようにしましょう。

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  
http://abenaoko.dentdb.com

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  
平成7年九州大学歯学部卒業、平成12年九州大学大学院歯学研究科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、平成14年開業医にて勤務。平成17年12月あべなおこ歯科クリニック開業。







## あなたのための成分がわかる サプリメント便り

豆知識

「私にはどんな成分が必要？」そんな方のためのマメ知識シリーズ①

### 葉酸

葉酸はビタミンB群の一種で、熱に弱く普段の食事だけでは不足しがちな成分です。健康な胎児を育むために必要な成分のため、厚生労働省が、妊娠を予定している女性や妊娠に普段の食事と併せてサプリメント等で1日当たり400μgの摂取をすすめています。

### 亜鉛

亜鉛は重要なミネラルの一つで、不足すると、味覚障害や免疫力が低下します。女性の場合は月経不順、男性の場合は精液量と精子数に影響を及ぼすことが知られています。

### 鉄

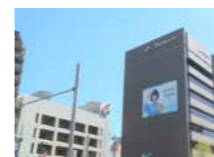
鉄分は多くの女性に不足しがちな成分で、妊婦の方にも鉄欠乏症貧血の方が多くみられます。細胞のエネルギー産生に必要なミネラルで鉄を摂取した場合、不妊症リスクが低くなったという報告があります。

### ビタミンB群

ビタミンB群(B1、B2、ナイアシン、パントテン酸、B6、ピオチン、B12)は、身体の様々な機能維持のために不可欠な栄養素です。脳神経や皮膚などを健康に保ち、エネルギー補給を助けることが知られています。身体の中に溜めておけないので、毎日続けて摂ることが必要です。

### カルシウム

カルシウムはミネラルとして代表的な成分で、骨や歯を健康に育むことで知られています。その他にも生活習慣病の予防、健康な身体を作るためには必須の栄養成分です。日本人の摂取量は不足しがちと言われていますので積極的に摂取することが重要です。



【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

Health  
For  
Happiness

九州すてき通信

## アレルギーと免疫システム の関係

豆知識

今、アレルギーに悩んでいる人は、日本人の3人に1人と言われています。また、症状が出ていない人を含めるとアレルギー体質の人は何と8割に達するという報告もあります。まさにいつ、誰が発症してもおかしくない現代病と言えます。

ではアレルギーはどうして起きるのでしょうか。アレルギーとはいわば、自分自身の体を作り出してしまふ症状です。なぜ、自分の体を辛い目にあわせてしまふのでしょうか。それは「免疫」という私たちの体の中にあるシステムが関係しています。

免疫システムは、病原菌がウイルスなどの外敵から私たちの体を防御してくれる頼もしい防衛隊のようなもの。ところが、なんらかの理由でバランスを崩し、通常は害を及ぼさないはずの花粉などに過剰反応してしまふことがあります。これがアレルギーです。

そもそも免疫のシステムとはどのようなものでしょう。免疫の主役は白血球で、さまざまな免疫細胞から構成されています。またそれぞれが独自の役割を担いながら複



【情報提供元】  
QBCプロモーション株式会社  
〒812-0011  
福岡市博多区博多駅前2-5-8  
ベルコムズ博多

奇跡のこうのとりに 検索

雑なネットワークを駆使して、病原菌やウイルスから私たちの健康を守ってくれています。

ではアレルギーと免疫はどう関係しているのでしょうか。ここではアレルギーに関係するリンパ球の一種「T細胞」についてお話します。T細胞は、伝達役である「ヘルパーT細胞」と、自ら外敵と戦う「キラーT細胞」に分けられます。アレルギーに深く関係しているのは「ヘルパーT細胞」のほうです。これはさらに細菌やウイルスを担当する「Th1細胞」と、ダニや花粉、カビなどのアレルギーを担当する「Th2細胞」に分かれます。この「Th1」と「Th2」の免疫バランスが崩れると、アレルギーを引き起こします。

近年アレルギーと不妊(不育症)との関係が研究されています。また「発酵食品」が、その予防や体質改善に期待されているようです。



## ザクロに豊富に含まれる「エラグ酸」

豆知識

聞きなれないという方も多いと思います。

### 「エラグ酸」とは、

ポリフェノールの一種で、「赤い果実」(イチゴ、ラズベリー、ザクロ等)やナッツ類に多く含まれる成分です。なかでもザクロに豊富に含まれており、美容成分としてもシミの元となる酸化酵素チロシナーゼの活性を阻害してメラニンの生成を抑える働きがあると言われています。厚生労働省からは1996年に医薬部外品有効成分として認可されています。

シミはメラニンが過剰につくられ続けたり、お肌のターンオーバーが正常に働かないことで肌の表面にとどまって見える状態です。女性にとってシミは大敵。シミの根本原因に働きかけるエラグ酸は「いつまでも若々し

く美しくいたい」という女性の永遠のテーマをかなえる成分と言えるかもしれません。

また身体への効果についても多くの研究報告がなされています。特に老化を防ぐと言われる所以は、エラグ酸のもつ抗酸化作用によるものです。抗酸化作用は過酸化脂質の生成を抑える働きがあると言われており、それが生活習慣病の予防につながると思われています。

身体の内外に力を発揮する「エラグ酸」は、近年「美魔女に欠かせない成分」として雑誌などをにぎわしています。ちょっと聞きなれない成分名かもしれませんが、エラグ酸に関しては、たくさんの方に文獻がありますので、興味あるかたはぜひ情報にふれてみてください。



### 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



## 美しい姿勢、美しい歩き方、 そして健康へ

豆知識

近年、日本における足部事情は変化をきています。幼年期においても扁平足の増加、外反母趾の発症などがみられるようになりました。大人でも浮指の増加やむくみ、冷え性など足部の機能低下による影響も報告されています。また高齢者においては、足部の機能が衰えることで転倒のリスクが高まるなど、深刻な問題です。

アメリカの「足病医学」では「身体の歪みは足から」と言われており、昔から「足部が正常な状態であること」が「健康」につながると考えられています。

健康な足には「3つのアーチ」があります。アーチは衝撃を和らげるクッションの役割を担っています。人は「足の親指付け根・小指の付け根・かかと」の3点で立ち、5本の指が地面をしっかりと掴むことで立っています。アー



Body Consulting Station  
KIZUKI

【情報提供元】  
株式会社Link Function Project  
〒812-0046  
福岡市博多区吉塚本町13-44  
TEL:092-641-5255

KIZUKI 検索

このアーチがある事で、「歩く・走る・立つ」といった簡単な動作から、ゆっくりしゃがみ、片足で立つ等の複雑な動作ができるのです。

足は身体が一番下、狭い面積の中で全身を支えています。当然、動く際の全体重に加え、全ての衝撃が足の裏にかかります。例えば歩行時は、体重の1.2倍の負担がかかりますし、走行時は3倍、ジャンプ時は6倍もの負担がかかると言われています。

足のアーチ機能が低下することで、クッション性が発揮できず、膝や腰、肩、首にかかるストレスが高まりますし、姿勢や骨盤のズレ、O脚、冷え性、下半身太りなどにもつながります。

「足は健康の源」です。まずは自身の足の状態を知って改善し、日常生活を軽やかに過ごしていただきたいと思えます。







# よもぎ蒸しの魅力を知ってほしい!

〈子宮を温めるサロン〉

財)内面美容医学財団公認妊活マイスター  
オンドル代表 古賀 道子

20-42歳まで、幼稚園教諭や保育士、企業内託児など、子どもたちに関わる仕事に従事。退職後、婦人科系疾患を患った時期に「黄土よもぎ蒸し」と出逢う。それから自身の体調がみるみる改善し、その魅力にとりつかれる。今、低体温や生理不順などで悩む人が増えており、「体質改善サロン オンドル」を通じて、日ごろの身体メンテナンスの重要性を伝えている。



体質改善サロン

On - Dor

オンドル



黄土ゲルマニウム  
遠赤外線  
よもぎ蒸し



福岡県でも数少ない本場韓国の黄土ゲルマニウムの「よもぎ蒸し」、また福岡初となる黄土ゲルマニウムの「よもぎ燻し」は、女性にとってもうれしい「子宮を温める方法」として、世界中で親しまれています。

当サロンでは、本場韓国の中でも江華島の一級品のよもぎと、煙の出ないドーナツ温灸(匂いが残りません)、こだわりの黄土椅子を使い、それぞれの相乗効果を高めるような施術を提供しています。

体をしっかりと温めることで、体の中にある酵素にパワーを与え、溜まった老廃物の排出を助ける働きを促します。

女性の体のお悩みの大半は下半身の冷えから来るものが多いのですが、600年の歴史をもつ「よもぎ蒸し」は、これらのお悩みにダイレクトに働きかけます。

また、デリケートゾーンに痒みや炎症がある方は、「よもぎ蒸し」のじめつとした感じが苦手という方も多くいらっしゃいますが、「よもぎ燻し」は、よもぎに直接火をつけて燻すため、蒸気よりも細かな煙が体の隅々まで薬効を届かせ、施術後に「サラツ」としているのに効いている」という不思議な感覚が味わえます。

ぜひ体験してみてください!



クリーンな工場でもよもぎを圧縮してエキスにします

## よもぎ蒸し、よもぎ燻し(無煙)・ダイエット・体質改善・妊活・冷え性ならお任せください!

On-Dor(オンドル)は、お客様の様々なお悩みに寄り添うサロンです。当サロンのメニューは、様々な症状に働きかけることができるものです。日本でもまだ珍しい「よもぎ蒸し、よもぎ燻し(無煙)」は、こだわりの黄土椅子とよもぎを使用しており、自信をもっておすすめしております。

また、女性により美しくなっていたきたいという思いから、カウンセリング製品や最新のアンチエイジング化粧品なども取り扱っております。「人生にワンランク上の楽しみを」をコンセプトに日々精進して参ります!ご夫婦で、お友達同士で、お子様連れでぜひお越しください。

## 〜 サロン情報 〜 人生にワンランク上の楽しみを

黄土ゲルマニウム 遠赤外線 よもぎ蒸し  
体質改善サロン On - Dor オンドル

[営業時間] 10:00~19:00 [定休日]  
[住所] 福岡県太宰府市通古賀3-13-13 西都ビル405  
[TEL] 090-7535-4127

オンドル 太宰府

検索

当サロンのキーワードは、  
体質改善、不妊治療です。

女性の場合は  
冷え性、生理痛、更年期、産後ケア、

男性の場合は  
前立腺の問題、血行不良など。

様々なお悩みにお応えします。



いつも行っているクリニックでラ・シゴージュを手に取りずっと購読しています。テレビで「このとり最前線」も拝見しました。自分自身も不妊治療をして、妊娠したのでなかなか妊活情報を探すのに苦労していたので、もっと早くラ・シゴージュに出会いたかったです。もっといろんな場所で気軽に手に取れたら嬉しいです。このとりフォーラムとっても素敵ですね。  
(東区 K・Y様 39歳)

たまたま大賀薬局に行って、初めてフリーペーパーを手に取りました。すべて読みましたが、9ページのカラダ会議が一番良かったです。病院の紹介はどのフリーペーパーにもありますが、病院の先生のインタビューは新鮮でした。今、子供が欲しいのでいろんな病院を探して見つけている最中なので、とても参考になります!  
(東区 K・Y様 30歳)

不妊治療の末7年かかりましたが待望の第1子が生まれました。その際、2つの病院に通いましたが、どちらも子どもを連れて来ないでほしいと貼り紙がしてあって、2人目作る時どうしよう...と悩み中です。診てもらっている間、預けられる施設が同じビル内にあったり、無認可の保育園と提携して病院を利用の間は無料で預かりますみたいなシステムにしてくれれば行きやすいと思います。  
(南区 Y・E様 32歳)

応募はこちらから  
〈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・シゴージュ事務局  
FAXの方は092-473-5080まで  
<http://www.la-cigogne.net>

※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(ラシゴージュ)」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、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きます。

お便りコーナー  
いつもたくさんのお便りをお寄せいただき、ありがとうございます!

## こちらアフリカ・モザンビーク! [第22回]

## 資源の呪い。混迷するモザンビーク北部



資源が多い国は乏しい国よりも経済発展が難しいという因果関係を経済学では「資源の呪い」と言いますが、この資源の呪いを抱える国の多くは紛争に悩まされます。資源を巡って争いが生じ、それが紛争に発展したり、また資源が争いの資金源になり、紛争を激化することもあります。

当会活動地のモザンビーク北部も然り。日本企業も参入する巨大天然ガス開発が進展し、イスラム過激派のゲリラ攻撃が毎週伝えられています。そこに、ロシアの軍事会社の参入、またモザンビークの隠し債務問題と、金と資源が複雑に絡み合う状況で、一般住民にはその仕組みや思惑がどう



榎本 恵 Megumi Enomoto  
福岡県北九州市出身。大学卒業後、京都、東京の広告代理店でプランナーとして勤務。その後、Planning MAYを開業し、ベンチャー企業支援を行う。2012年8月にアフリカに渡り、2013年4月「モザンビークのいのちをつなぐ会」設立。モザンビーク・ペンバ在住。  
<http://www.tsunagukai.com>

なっているのか、真相も報道されず、ただ困惑するばかり。当会ではゲリラ隊に子どもたちがスカウトされぬように、スラムの学び舎、寺子屋で子どもたちへの平和教育も始めていく計画です。

日本ではなかなかアフリカで起きている紛争や、分散拡大するイスラム過激派勢力について報道されませんが、日本の税金が投入されている資源開発地区での事件も多々あります。

当会の日本での講義公演活動でもアフリカやモザンビークの現状について報告していますので、ぜひとも、みなさんに関心の輪を広げてもらいたいと思います。

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>



◆寄付等はコチラの口座をお願いします  
〇三井住友銀行 天神町支店:717 (普)1920099  
名義:モザンビークのいのちをつなぐ会 代表榎本恵



# 秋の このとり フォーラム

テーマ「よりよい情報を、あなたへ」

**日時** 2019年11月24日(日) 10:30~16:30

**場所** 都久志会館 福岡市中央区天神4丁目8-10

**主催・共催** このとりフォーラム運営委員会、株式会社ラシゴニュー、福岡市不妊専門相談センター

**後援** 福岡県、福岡市、一般社団法人福岡県助産師会



入場  
無料

出入り  
自由

申込  
不要

豪華な  
お土産  
あります

毎回たくさんの反響をいただく「このとりフォーラム」5回目の開催です！

特別講演や出展ブースから妊活に関するたくさんの情報収集ができます。

ご友人とパートナーとぜひ、お気軽にお越しください！

※託児はございません。お子様づれのご来場はご配慮いただけますと幸いです。

**特別講演** I V F 詠田クリニック

院長 詠田 由美 医師

11:00~11:45

男性にも聞いてほしい

「卵がなくなるって知ってますか？」

当日は みなさんを「娘」と思ってお話します。

**特別講演** 天神つじクリニック

理事長 辻 祐治 医師

11:45~12:30

男性・女性にも聞いてほしい

「不妊の原因の半分は男性にも！」

私は皆さんのこと、「弟」と思ってお話します。

**ドクター対談** ランチョンミーティング(ご聴講の方に軽食を準備します)十分な数をご用意しますが、聴講者多数の場合は、お渡しできないこともございます。ご了承ください。

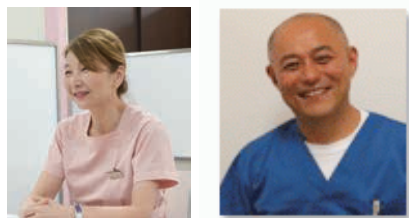
12:45~13:30

「I V F 詠田クリニック院長 詠田 由美 医師」

「天神つじクリニック理事長 辻 祐治 医師」

ラシゴニュー読者や来場者からの質問にお答えします。  
また前回の「このとりフォーラム」で大変好評いただいた「男性不妊」のテーマも更に掘り下げます。

※軽食を食べながら、お気軽にご参加下さい。



**特別講演** 青葉レディースクリニック

院長 小松 一 医師

15:00~15:45

「妊娠前に知っておきたい専門的知識」

妊娠中・出産には多くのリスクをはらんでいます。妊活中にできるだけたくさんの知識を得ておくことはとても大切です。妊活中から意識したい「栄養素」のごと、卵巣年齢検査と言われる「AMH検査」のごことなどお話しします。



※「クロレラマドレーヌ」と飲み物を準備します。おやつタイムにお気軽にご参加ください。

**福岡市不妊専門相談センター 活動紹介**

代表 上野 恭子氏

16:00~16:10

不妊に悩む夫婦やそのご家族が無料で相談できる  
福岡市不妊専門相談センターの活動を紹介します。

イベント  
についての  
お問い合わせは

ラシゴニュー事務局  
TEL/FAX 092-473-5080  
E-mail:support@la-cigogne.net



▲お問い合わせは  
コチラから

ラシゴニュー 検索

facebook  
このとりフォーラムで検索

抽選  
10  
名様

B しいたけ専門店「陽より子」から、  
「九州産しいたけ」の本物の味をお届けします。

豊潤なだし 1袋3パック入り

2020  
1/20  
必着

しいたけは、乾燥することで、保存性が高まるだけでなく、その栄養価が飛躍的に高くなるのが特徴です。カラダに嬉しい「椎茸のチカラ」を、ぜひ毎日の食卓に取り入れてください。



[提供] 椎茸専門店「陽より子」

抽選  
10  
名様

C 書籍「妊娠率8割10秒生活」

2020  
1/20  
必着

助産師・看護師歴18年  
2万人をこえる妊産婦のケアに携わった  
女性のからだ専門家「くろせ まき」著



ほんとうのタイミング法  
受精のゴールデンタイム  
愛のチャンパンタワー理論から、  
エクササイズや食のことまで  
知りたいことがシンプルに書かれた妊活  
バイブルです。  
妊活中なら必ず手元に置いてほしい1冊です！

[提供] 女性のからだ専門家「くろせ まき」

**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。

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8ベルコムズ博多7F  
ラシゴニュー事務局  
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(ラシゴニュー)」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、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  
お申込みできます



2020年1月20日(月)必着

※Aのみ、2019年12月5日(木)必着

La-cigogne

冬の  
プレゼント



抽選  
10  
名様

2019  
12/5  
必着

A 「DRUM TAO」チケット

ザ・ドラムズFINAL

主催:クロレラ工業株式会社  
後援:九州ヤクケンみどり会

2019年12月11日(水)  
開場 15:30 / 開演 16:15  
福岡サンパレス  
※4歳未満入場不可



[提供] クロレラ工業株式会社



炭水化物、脂質が気になる方のいつもの食卓に  
「俺の青汁」 桑葉×アミノ酸×酵素

ご注文はインターネットまたはお電話で



青汁専門店(株式会社ウイツジャパン)  
0120-919-767

俺の青汁 検索

<https://青汁.shop>



## クロレラ工業株式会社

漢方 村岡  
「子宝カウンセラーの会」正規認定店がご相談をお受けします。不妊症でお悩みの方は、年々増えています。生活習慣の中で、疲労やストレス、不規則な食生活、生活スタイルの変化など、様々なことが考えられるのではないのでしょうか。漢方村岡では、お悩みや疑問などしっかりとお答えしております。妊娠しやすい体質への改善指導、母乳育児のアドバイスなど行なっていますのでお気軽にご相談ください。



※本誌19頁に情報を掲載しています。

## 株式会社メニコン

「妊活を夫婦で取り組んでいただきたい」という思いから「プレグナ」の3種類のサプリメントをご用意しました。「ベーシック」と「男性用」については、試供品をご用意してお待ちしております。併せて、プラセンタを主成分とした「プラリエ」も試供品をご用意。また、今話題の「ラクトフェリン」を配合したサプリメント「ルナリズム」がリニューアルしましたので、ブースでご紹介します。ぜひ足をお運びください。



※本誌20頁に商品情報を掲載しています。

## Body Consulting Station KIZUKI

体のゆがみの原因は、約70%が足元からとされています。



足の「親指の付け根・小指の付け根・かかと」の3点アーチにアプローチする靴下と、エクササイズ(妊活体操)のご紹介をします。



## ザクロ屋

無添加・農薬不使用のザクロエキス専門店ザクロ屋です。



3,816名以上のご懐妊のお声をいただいている「ザクロのしずく」をご用意します。試飲もできますので、ぜひ、お気軽にお立ち寄り下さい。



※本誌1頁(表紙裏)に詳しい商品情報を掲載しています。

## 奇跡のこうのとりの

九州すてき通信の奇跡のこうのとりは、麹菌発酵大豆エキス、葉酸、DHA/EPAの他、妊活女性にうれしい成分を配合したサプリメントです。ブースでは「ミニ知識シート(ちょっと肩の力をぬいて、妊娠しやすい身体づくりのこと、考えてみませんか)」を配布します。



試飲もできますのでお気軽にお立ち寄り下さい。



※本誌21頁に詳しい商品情報を掲載しています。



## Natura Moon

「Natural & Happiness」を合言葉に商品開発をしているナチュラルムーンブランド。新感覚生理用ナプキンを始め、SNSで愛用者の皆様に「温活」「妊活」のキーワードでたくさんのご投稿を頂いております。

今回はお腹を冷やしにくい深履きサニタリーショーツや布ナプキン、温浴効果抜群の米発酵エキス入浴剤やカイロの付いたライナーなどをご用意しております。サンプルも配布予定です！



## ブース 出展企業 ご紹介



## 社団法人 日本妊活協会

(社)日本妊活協会では、妊活における多様な悩みに対してご相談を受け付けております。

[ご質問事例]

Q: 沢山のサプリメントを飲んでいけど効果が判らない

Q: 便秘気味ですが、それが妊娠と関係あるの？

Q: 何か始めたいけど何から始めれば良いか判らない...など。

普段は自院で妊活のお悩みに対応している協会員が、当日は会場で、様々な角度からお答えいたします。お気軽にご相談下さい。

## ほけんショップ LIFE BOX

LIFE BOXブースでは女性スタッフが、

- ・妊活に関わるお金の話
- ・妊活に取り組むうえでの賢い保険の選び方
- ・各社の女性疾病保険の違い

など、様々な妊活に役立つ情報をお伝えいたします。また、毎回人気の血管年齢測定や乳がん触診モデルを無料で体験できます。気になる事は何でもお気軽にお尋ねください！



※本誌2頁に店舗情報を掲載しています。

## 山川水産加工業協同組合

高級かつおぶし「本枯本節」の生産が日本一の鹿児島県指宿市からやってきました。昔ながらの製法にこだわり、合成着色料や保存料なども一切使用せずに加工された、まさに自然食品の元祖とも言えるのが、「指宿のかつおぶし」です。この安心安全なかつおぶしの製造工程から生まれた「有機肥料」を使って、オーガニックの農産物が全国に広がってきています。今回は私たちがかつおぶしでつくったスープ、有機タンポポ茶をご用意しました。試飲もできますので、お気軽にお立ち寄りください！



## 大賀薬局

AGEs測定器をつかって、糖化年齢(体内老化度=体内のコゲ)を測定します！AGEとは劣化タンパク質のこと。私たちの身体の約60%は水分、約20%がタンパク質でできています。タンパク質が糖化し大量のAGEが蓄積したら、どのようなことが起こるでしょう？ぜひ大賀薬局のブースで詳しいお話を聞いてください。

また、今話題の「とくのしまの甘酒」も販売します！鹿児島県徳之島の秘宝「島みかん(ヤマ・シークニン)」果汁を贅沢に加えることで、生のようなフレッシュ感が味わえます。今回は、こうのとりのフォーラムだけの特別価格での販売です。試飲もおこなっておりますので、ぜひお試しください。

※本誌21頁・23頁(裏表紙)に大賀薬局情報を掲載しています。



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

ラ・シゴニューインフォメーションへの掲載につきましては、  
(ラ・シゴニュー事務局)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**

**情報**

**一般相談 [予約優先]**

※電話相談は予約不要ですが、混雑状況によってはお待ちいただく場合があります。

- 不妊・不育一般に関すること
- 特定・一般不妊治療費助成金の面談、事前説明・申請

**専門相談 [予約制 (月1~2回)]**



※一般相談の内容を確認し、必要と判断した場合は相談内容の専門医と調整し実施します。

【特別企画】専門医特別相談会：テーマに沿った相談会を実施  
以下のテーマで相談会を実施いたします。(先着3名)

2019年12月4日(水) ※11/15~申込開始 市政だより11/15号掲載	医師による 不妊専門相談	古賀文敏ウィメンズクリニック 院長 古賀 文敏 医師
---	-----------------	-------------------------------

対象：市内に住むか通勤している人

**■ご予約・ご相談・お問い合わせ先はこちら**

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

保育園・幼稚園の園長、理事長に直接届く「フリーペーパー」  
**hapiho ハッピー保育ネットふくおか 創刊!**



福岡県内ほぼ全部の保育施設  
2100園に年4回(1月、4月、  
7月、10月)直接送付します。  
次号は1月中旬発行予定です。

保育現場の業務効率化や負担軽減、  
人材育成、環境改善等、  
保育業界の課題解決に繋がる質  
の高い情報を提供しています。

保育施設にサービスの提供や商品  
の販売を考えている企業さま  
の広告掲載も絶賛募集中です!

【お問合せ】  
有限会社たちちかかんに  
☎kt@hapiho.com  
☎070-5273-1280 立川まで

Webでも公開しています。  
<https://www.hapiho.com/freepaper.html>



こちらから▶

ラシゴニューも制作協力しております!

**Superfood Made in Japan  
CHLORELLA**



**CHLORELLA STORY**

**食事にプラス  
筑後産クロレラ**

筑後産クロレラは、50年以上前から  
タブレットのサプリとして親しまれてい  
ます。

筑後産クロレラにはタンパク質、ビタミ  
ン、ミネラル、食物繊維、葉緑素などの緑  
の栄養成分が含まれているので、外食が  
多く食事のバランスが偏りがちな方に  
ぴったりです。また、タンパク質を約60%  
含んでいるのでベジタリアンの方のタンパ  
ク質の補給にも役立ちます。添加物を加  
えず筑後産クロレラ100%でタブレットに  
していますので、お子様からご年配の方ま  
で幅広い年齢層にご愛用されています。

**安心・安全は、  
筑後から**

筑後産クロレラの「ふるさと」は温暖な  
気候と水源に恵まれた福岡県筑後市。こ  
の地にあるクロレラ工業九州筑後工場  
筑後産クロレラの培養から生産・製品化・  
安全性の検査・有用性の研究に至るまで  
を一貫して行っています。直径最大40mの屋  
外培養プールで太陽の光を燦爛と浴びて  
育てられる筑後産クロレラ。クロレラのバ  
イオニアメーカー、クロレラ工業が責任を  
持って安心・安全、確かな品質の製品をお  
届けします。

国産のスーパーフード  
**筑後産クロレラの魅力に迫る**

筑後産クロレラをご存知でしょうか?  
多くの栄養成分を含むことからスーパーフード  
として注目されています。  
La cigogne読者の皆様におススメの食材です。



「筑後産クロレラ」はココがすごい!  
ビタミンDは、妊娠する上でも特に大切な栄養素。不足すると  
体外受精の妊娠率が低下することや習慣性流産のリスク  
が高くなる事が明らかになっています。ビタミンDを含む  
筑後産クロレラは育児中・妊娠中の女性のみならず、これか  
ら妊娠を考えている女性にもマストアイテムです!



**クロレラ工業株式会社**  
お問い合わせは九州支店まで  
〒812-0025 福岡市博多区店屋町8-24  
TEL 092-281-9390 FAX 092-281-9360  
Mail:kyushus@chlorella.co.jp

女性応援 **La cigogne** ラ・シゴニュー 女性の出産を応援する保険  
**こうのとりの** 出産保険  
医療保険金付定期保険

帝王切開の場合(入院+手術)  
最大 **400,000円** を給付!  
普通分娩でも出産時に  
最大 **70,000円** を給付!

リーズナブルな保険料!  
35歳 女性 **1,475円(月額)**

普通分娩、帝王切開、切迫流産、貧血、甲状腺疾患、  
乳房疾患、生殖器疾患等の数ある女性特有の疾患  
を保障する数少ない商品です!

詳しくは  
こちらから▶

妊活をサポートする  
ふたりのためのサプリメント  
**pregna** プレグナ

WOMEN BASIC MEN

詳しくは  
こちら

www.pregna.jp  
株式会社メニコン





美味しいお魚料理が食べられる  
お店はたくさんあるけれど、  
「女性がくつろげるお店は少ないの  
では？」との発想から「お店改革」  
に取り組む「海鮮一八」！



日替わり定食 700円(税込)  
茶碗蒸し、お味噌汁付き



2 女性に嬉しい  
ポイント②  
ランチタイムは、仕込み以外の全ての運営を女性ス  
タッフが担います！女性が入店しやすい雰囲気づく  
りにトコトコこだわっています♪  
しかもランチ価格は700円から(^^)



3 女性に嬉しい  
ポイント③  
当たり前ですが・・・  
お魚は新鮮そのもの！  
毎日新鮮な魚が市場から届  
きます。水槽にも泳いでいま  
す♪(^^)



仲原店

糟屋郡粕屋町仲原1775-5  
【営業時間】  
11:00~15:00・17:30~21:00  
TEL.092-260-8162



南里店

糟屋郡志免町南里3-5-43  
【営業時間】 10:00~21:00  
※15:30~17:00は持ち帰り販売のみ  
TEL.092-410-2686

志免別府店

糟屋郡志免町別府3-15-5  
【営業時間】  
11:00~14:30・17:00~22:00  
TEL.092-292-3133  
※水曜はランチのみ営業

スタッフ一同  
ご来店お待ち  
しております！

イオン福岡東店

糟屋郡志免町別府北二丁目  
14番1号イオン福岡東店内  
【営業時間】 11:00~20:00  
TEL.092-409-2355

日出店

大分県速見郡日出町豊岡883-2  
【営業時間】  
(平日)11:00~15:00・17:00~19:00  
(土日祝)11:00~19:00  
TEL.0977-73-0022

# 「海鮮一八志免別府店」

女性の身体に「美味しい癒し」

みなさまの  
疑問に  
お答えします  
vol.2

AGEs(終末糖化産物)って何ぞ知ってますか？

私たちの身体の中のさまざまなタンパク質に、過剰な「糖」がくっつくことで「糖化反応」を起します。そしてこの反応が進行すると劣化タンパク質(AGE)が生成されてしまいます。私たちの身体の約60%は水分でできていますが、次いでタンパク質が約20%を占めています。タンパク質が糖化し、大量のAGEが蓄積したら、どのようなことが起こるのでしょうか。近年、外因性AGEの過剰摂取も身体の糖化促進に関係することがわかってきました。体内に存在するAGEの約30~40%は、食べ物やタバコなどの外因性のAGEが蓄積したものと云えます。AGEはまさに「人生の蓄積がわかるもの」と言えます。



現在、大賀薬局ライフスリーム店では「AGEカウンターリング(全4回/税抜5000円)☆先着20名様限定モニター価格」を行っており、その中で「AGE測定器」をつかって「糖化年齢」(体内老化度)の測定も実施しています。AGEが蓄積することで老化が促進され、骨密度低下や糖尿病などの健康面や不妊、シミ・シワ・タルミといった美容面にも影響することが報告されています。カウンセリングの中では、測定結果と問診(食生活や日常生活)の結果を照らし、これからの改善策を一緒に考えていきたいと思っています。外食が多い生活や運動不足になりがちは日常は、現代人にはなかなか避けられないもの。ではどのように改善するかなど、その人にあつた改善策をご提案いたします。ぜひ一度ライフスリーム店にお立ち寄りください。



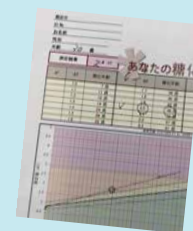
喜田 有紀(きた ゆき)  
管理栄養士/登録販売者

今回は 大賀薬局 ライフスリーム店  
管理栄養士の 喜田 有紀が ご紹介しました。

大賀薬局 ライフスリーム店 薬剤師・管理栄養士 常駐  
福岡市中央区天神2丁目11-3 ソラリアステージビルM2F  
☎092-733-7231



AGE測定器



AGE測定用紙

Health For Happiness

Th1/Th2

バランス

Aging

発酵のチカラ



麹菌は日本の「国菌」です  
日本人は古くから「大豆」が天然のバランス栄養食であることを知っていました。

独自の麹菌発酵技術で  
大豆の力を最大限に

健康と美肌

冷えと血流

Science

Medical



「発酵大豆の新知見」  
麹菌発酵させた大豆には「麹多糖」と呼ばれるものがあり、免疫バランスを整えることで妊娠しやすいカラダづくりに貢献できることがわかってきました。今、この働きに期待が高まっています。

カラダ・バランス  
Th1 / Th2



九州すてき通信

QBC プロモーション株式会社  
福岡県福岡市博多区博多駅前 2-5-8 ヘルコモンズ博多

【定休日】毎週月曜日(ただし、祝日にあたる場合はその翌日)