

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE[®]

2018 AUTUMN

vol.35

たんぱく質は
心と体の健康に
欠かせない栄養素

聞いたことがありますか?
リーキーガット症候群

西川りゅうじんの健康対談

斎藤糧三先生

×

西川りゅうじんさん

ウェブ版限定
クーポン配信中!





日本機能性医学研究所 最高医学責任者
● 斎藤 糧三 先生

日本のアンチエイジングの先駆者

西川 斎藤先生は日本におけるアンチエイジングの先駆者ですね。先生が主導され私も登壇させて頂いた「世界アンチエイジング医学日本会議」の開催が2007年でしたから、10年以上も前から常に日本の医療をリードして来られたわけですね。

斎藤 10年前はプラセンタが最先端で、その後、ボトックスやヒアルロン酸も一般的になりました。昨今は加齢によるサルコペニア（筋肉量低下）やフレイル（健常な状態と要介護の中間）がキーワードになっていますが、当時から筋力低下の治療をしているのは日本では私くらいでした。それほどアンチエイジングは新しい考え方なのです。

西川 アンチエイジング医療が、近年、急速に増加しているアルツハイマー型認知症の治療にも役立てられているのですね。

斎藤 アルツハイマー病には36の要因があると言われ、いくつかの要因が重なって認知症が進むことが解明されています。脳の36のマイナス要因に対処することで、根本的にアルツハイマー病を改善して行く手法は、実はアンチエイジングで既に確立されている治療法と同じです。

たんぱく質は、
心と体の健康に欠かせない栄養素
良質の牛肉や
魚を食べよう！
自然の中で育った



健康寿命をのばそう運動主宰
● 西川 りゅうじん氏

糖質制限とセットでたんぱく質を しっかり摂取することが大事

西川 斎藤先生は、サッカー日本代表の長友佑都選手が実践して有名になった「ケトジェニックダイエット」もいち早く提唱されましたね。このダイエット法は他の糖質制限ダイエットとはどういう点が違うのですか？

斎藤 糖質制限だけを行うと血糖値を維持するために筋肉の中のアミノ酸がエネルギーの原料として使われ、筋力が落ち免疫力が低下するデメリットがあります。ケトジェニックダイエットは“肉ダイエット”とも呼ばれるように、糖質制限とセットでたんぱく質をしっかり摂取するのが特徴です。

西川 たんぱく質は、どのように摂るのがよいでしょうか？

斎藤 「グラスフェッドビーフ」（自然の中で牧草だけを食べてのびのびと育った放牧牛の肉）の赤身肉がおすすめです。おいしいうえに健康につながる食材です。牛はもともと草食なのに、私たちが今まで食べて来た牛肉の大半は、牛舎の中で運動を制限して穀物中心の餌で霜降りの肉質にする牛だったのです。

西川 なるほど、健康な牛のお肉をいただければ健康に美しくなるわけですね！それで、斎藤先生は牧草牛専門の精肉店「Saito Farm 麻布十番」をオープンされたのですね。

斎藤 健康に育った牛のお肉で生活習慣病のリスクを低減していただきたいと思い、始めました。

西川 毎日、たんぱく質を摂り続けねばならないことが、意外に認識されていないですね。

斎藤 たんぱく質は、筋肉、骨、肌など体を作る基本成分です。たとえば、鉄分を摂っても、一緒にたんぱく質も摂取しないと、鉄分が体内の必要な個所に運ばれないのです。

自然の中で健康に育った肉や魚の 良質のたんぱく質を摂ろう！

西川 神経伝達物質もたんぱく質でできているとすれば、心の問題にも影響がありますか？

斎藤 たんぱく質が不足すると、喜怒哀楽が適切に表現できない、心の切り替えがうまくいかななど、精神の活動に支障を来す可能性があります。たんぱく質は、心身を正しく機能させるために欠かせないのです。

西川 たんぱく質は、私たちの心と体の健康にとって、また、アンチエイジングにも欠かせない重要な栄養素なんですね。

斎藤 たんぱく質は食事から摂れる代表的な栄養素です。食事を楽しみながらたんぱく質を摂るのなら、まずお肉でしょう。たんぱく質を体の中で利用するには亜鉛が必要ですが、放牧牛のお肉には牧草を通して含まれています。

西川 たんぱく質は1日にどれくらいの量を摂ればいいのですか？

斎藤 厚生労働省の推奨では、1日に、男性は60g、女性は50gくらい摂れば、筋肉が維持できるとされています。ですから、1食当たり20g（牛肉に換算して100g）を、朝昼晩に分けて摂るのがいいでしょう。

西川 グラスフェッドビーフなど良質なたんぱく質を摂ることが重要だとわかりましたが、質はどうやって見極めればいいのでしょうか。

斎藤 できるだけ、天然の肉や魚を食べることです。自然の食物連鎖の中にいる天然の魚には体に良い脂肪酸のオメガ3が豊富ですが、限られたエサを食べて成長する養殖の魚には、必ずしも多く含まれているわけではありません。

西川 斎藤先生のお話はシンプルでわかりやすいですね。肉でも魚でも自然の中で健康に育った生き物の良質のたんぱく質を、3食しっかりと摂り続けることが健康づくりに大切であり、まさに医食同源の食生活の基本なのだとわかりました。ありがとうございました。



斎藤 糧三先生

医師／日本機能性医学研究所 所長。日本医科大学卒業後、産婦人科医に。美容皮膚科治療、栄養療法、点滴療法、ホルモン療法を統合したトータルアンチエイジング理論を確立。2009年、日本機能性医学研究所を設立。2013年、日本ファンクショナルダイエット協会を白澤卓二医師と設立し副理事長に就任。2017年、日本初の牧草牛専門精肉店「Saito Farm 麻布十番」をオープン。

TOPICS



「Saito Farm 麻布十番」
ドクター斎藤による日本初の牧草牛専門精肉店。健康と健全な社会に貢献するため安全かつ美味しい牧草牛を医師の観点から提供している。
東京都港区麻布十番1-5-5 SH 麻布1F
Tel:03-6804-2984

西川 りゅうじん氏

マーケティングコンサルタント。一橋大学卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。モリゾーとキッコロ・せんとかんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、全国的な焼酎の人気づくりに携わるなど、地域と産業の元氣化に手腕を発揮。アッシー、ジモティなどの造語でも知られる。厚生労働省健康寿命をのばそう運動スーパーバイザー、神奈川県まちづくり委員会座長を務める。

TOPICS



「道の駅日光 日光街道ニコニコ本陣」
りゅうじん氏がプロデュースに携わる道の駅日光が「じゃらん」の人気ランキングで1位に輝いた。夏・秋の行楽シーズンに行ってみよう！
栃木県日光市今市719番地1
Tel:0288-25-7771

あざみ野STYLE

2018.AUTUMN Vol.35

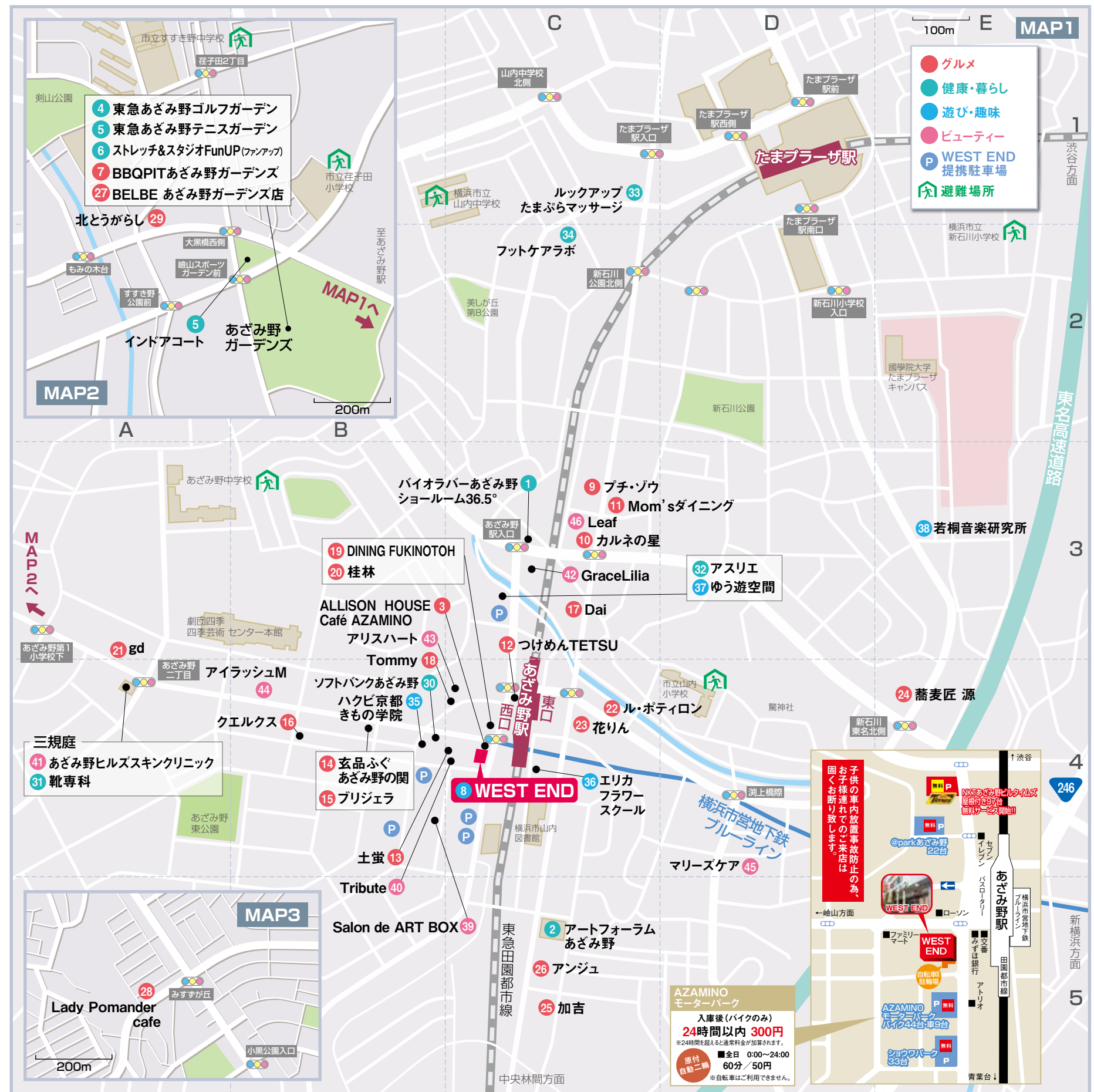
CONTENTS

- 02 西川りゆうじんの健康対談
斎藤糧三先生×西川りゆうじん氏
たんばく質は心と体の健康に欠かせない栄養素
自然の中で育った良質の牛肉や魚を食べよう！
- 04 目次・あざみ野MAP
- 06 健康特集
聞いたことがありますか？
誰にでも起こる可能性がある
リーキーガット症候群
- 08 バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°
バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°が
プチリニューアル。
この秋おすすしたい
「5つのポイント」を
ご紹介します。
- 14 あざみ野ヘルシースポット
健康と未病をテーマにした未病パレー
「BIOTOPIA (ビオトピア)」が神奈川県大井町にオープン
- 15 男女共同参画センター横浜北
- 16 ALLISON HOUSE Café AZAMINO
あざみ野駅前の落ち着いたカフェ。
テラス席もできて、よりゆったり過ごせる空間に
リニューアル♪
- 18 スポーツの秋？ 食欲の秋？
どちらもあざみ野ガーデンズで！
東急あざみ野ゴルフガーデン
東急あざみ野テニスガーデン
ストレッチ&スタジオFunUP
BBQPIT あざみ野ガーデンズ
- 22 健康&アンチエイジングパチンコ
WEST END
- 24 あざみ野グルメ特集
美味しいお店がたくさんあるあざみ野で、
地元の方に人気のお店を紹介します♪
- 26 おトク満載！本誌だけのクーポン情報！
あざみ野クーポン
- 31 WEB版あざみ野STYLE
- 32 あざみ野STYLE VOL.35 EVENT CALENDAR

あざみ野STYLE WEB版 限定クーポン配信中！

あざみ野STYLE

検索



誰にでも起こる可能性がある

リーキーガット症候群

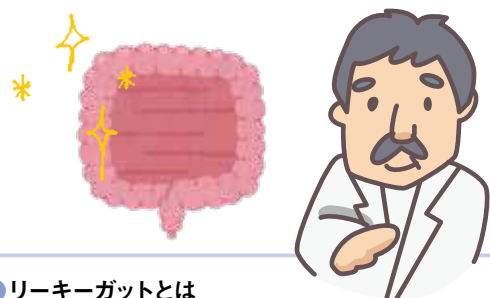


リーキーガットとは、直訳すると、ガット（腸）がリークする（漏れる）、つまり、「腸の粘膜に穴が空き、異物（菌・ウイルス・たんぱく質など）が血中に漏れ出す状態にある腸」のことを指します。どのような疾患なのでしょう？

※この記事は、宮澤医院（宮澤 賢史氏：医師・医学博士）のご協力のもと作成しました。

リーキーガット症候群（腸もれ症候群）とは

正式名称は「腸管壁浸漏症候群」といい、腸の粘膜に穴が空いてしまい、本来排除されるはずの有害物質（毒素）が体内に取り込まれてしまう状態のことを指します。



●リーキーガットとは

腸内細菌のバランスが崩れたり、腸壁形成する細胞や腸粘膜層の欠損によって、本来腸で排除されるべきさまざまな有害物質が体内に入り込む状態のこと。

腸の粘膜には小さな穴がある！

実は腸にはすごい機能があります。腸の粘膜には目に見えない小さな穴があって、体に取り込むべき必要な栄養素なのか、排除すべき有害な物質なのかを見分けて、選別作業をしているのです。

粘膜がしっかり機能しているときには、不必要な物質は体内には取り込まれません。

しかし、リーキーガット症候群になってしまうと、この機能が働かず、有害物質が体内に取り込まれていくという恐ろしいことになります。

どんな症状になる？

リーキーガット症候群によってたとえば、ウイルスや細菌、水銀などの重金属、化学物質、農薬、添加物、未消化の食べ物、腸内微生物が産生する毒素などが、さまざまな症状を引き起こしています。

中でも、未消化の食べ物が引き金となって、アレルギーを発症してしまうことが多くなったり、自己免疫疾患や化学物質過敏症なども引き起こしやすくなります。また、低血糖症、糖尿病なども発症しやすくなります。

〈リーキーガットの疑いがある症状〉

- ☐ 副鼻腔炎、耳、気管支、肺、尿道炎などを繰り返した
- ☐ 倦怠感がある
- ☐ 生理痛が強い
- ☐ 甘いものが欲しくなる
- ☐ 化学物質過敏症がある（タバコの煙、香水）
- ☐ 腹部膨満感（ガス溜まり、下腹部が異常に出ている）
- ☐ 水虫など、肌や爪に真菌感染がある
- ☐ 低血糖症や糖尿病がある
- ☐ 耳、肌、膣、肛門が痒い
- ☐ 下痢や便秘を繰り返している



このような症状がある場合、リーキーガットの疑いがあります。検査してみなければ断定できませんので、専門医に相談したほうがよいでしょう。

なぜ腸に穴が空くのか？

腸に穴が空く原因はいくつかありますが、ここでは、もっとも一般的な原因といわれる「未消化の食べ物」について紹介します。

たんぱく質は消化酵素の働きで分解されて、最小単位の「アミノ酸」として吸収されていくのが理想ですが、何らかの原因により消化酵素が不足していると、未消化の形（ペプチド）で腸粘膜に刺激を与え、リーキーガット症候群（腸もれ症候群）の原因のひとつになります。



アミノ酸まで分解されると吸収される



ペプチドのままだと炎症を引き起こす

特にこの未消化たんぱく質になりやすいのが、次の3つです。

- ①小麦に含まれる「グルテン」
- ②乳製品に含まれる「カゼイン」
- ③大豆製品に含まれる「サポニン」「レクチン」

これらのたんぱく質を分解する酵素が不足しやすいということがわかっています。

胃腸に負担をかけにくいたんぱく質の摂取方法

低たんぱく質の人は、以下の食事方法を参考にしてください。

- できるだけアミノ酸で摂る（和風だし、骨付き肉のスープ、魚介ブイヤベース、十割そば湯など）
- ステーキなどの塊肉ではなく、ミンチ状のハンバーグやそぼろ料理、肉をペースト状にした料理など。
- 煮こごり（肉や魚の骨や皮から溶け出たコラーゲンも摂れる）

- 肉を塩麹やパイン・キウイなどの搾り汁、すりおろし玉ねぎに漬け込んでおく。
- 胃酸が薄まるため、食事中は大量の水分を摂らない。
- 胃酸が出やすくなるようにレモン水や梅干しを食前に食べる。
- よく噛んで食べる、一口最低30回。



このような工夫をすると、腸に炎症を起こしづらく、体に必要なアミノ酸はしっかりと体内に吸収されるようになっていきます。つまり、「低たんぱく質」の状態を脱出できるわけです。

おすすめの栄養素

消化酵素と乳酸菌サプリメントもおすすめです。また、グルタミン（便秘の人は禁忌）、ケルセチンは腸漏れ防止に役立ちます。亜鉛やビタミンAは細胞の修復、ココナッツオイルのカプリル酸はカンジダ菌（カンジダ菌）の繁殖を防止します。

オメガ3系などの油は便の潤滑油になってくれますし、炎症も抑えてくれます。

たまには胃腸を休めることも効果的

胃腸に負担をかける食材を避けることも大事ですが、たまには「断食（ファスティング）」で胃腸を休めることも効果があります。

たとえば、3食のうち1食だけを抜いたり、週末のみのプチ断食などもおすすめです。

食べ物の消化のために使われていたエネルギーが体の修復のために使われます。

ただし、断食ができる人は「健康な人」に限ります。副腎疲労・血糖値のコントロールの難しい病態の人が、自己判断で実施することは大変危険ですので、食事を抜くのはやめましょう。

宮澤医院へのお問合せは、ホームページをご覧ください。
<https://miyazawaclinic.net/>

Brain & Body Store™

バイオエスペランサ
あざみ野ショールーム 36.5°

高度管理医療機器販売許可店

山本化学工業(株)公認



☎ 045-905-3365
☎ 045-905-3369

① 横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 2F
② 年中無休 ③ 10:00 ~ 17:00



他店より1円でも高い商品はスタッフまでお申し付けください。

日本統合医療学会会員
日本ホームヘルス機器協会会員
ME-BPO® 未病産業研究会会員
希少糖普及協会会員
レビー小体型認知症研究会会員
日本認知症予防学会会員
一般社団法人日本セルフケア研究会会員

身体に優しい赤外線を放射する素材・バイオラバーを使用した製品や健康機器など、幅広い健康アイテムを取り揃えたショールーム。試着やお試し体験はお気軽にどうぞ。

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°がプチリニューアル。
この秋おすすめしたい「5つのポイント」をご紹介します。



1 常温赤外線ですっきり身体を温める

「めぐり美」シリーズは、ダイヤモンドセル構造でより多くの赤外線を吸収できる新素材「バイオエスペランサ」を全面使用。長時間使用しても低温火傷の心配もなく、じんわり優しく温めます。



バイオエスペランサめぐり美ベスト



バイオエスペランサめぐり美アイウェア



バイオエスペランサ万能バンド

2 長波・超音波により頭部にアプローチし、身体を健康に維持します

「Ultra-ma」に使われる30キロヘルツの超音波は、イルカが発する超音波と同等の振動数を持っています。波長が約5センチメートルと長いので、心地よく刺激を与えることができます。



超音波・頭部マッサージャー
「Ultra-ma」

3 ケアを始めるなら体の歪みや筋肉・骨格の分析・計測から

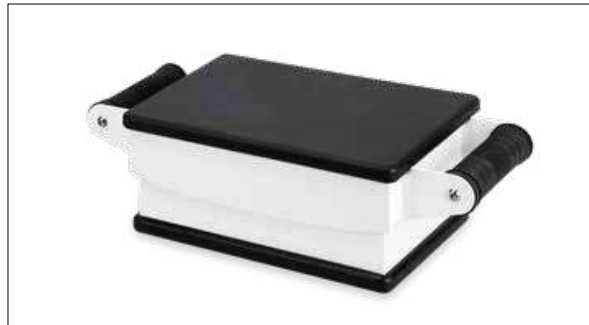
姿勢や背骨の歪みが、体の不調の原因になることを知っていますか？でも、体のどこがどれくらい歪んでいるか自分ではなかなかわかりません。Peek a bodyは、前後左右の立ち姿を撮影する際にセンサーが関節ポイントを自動認識することによりゆがみを高精度で測定できます。ほかにも、筋肉緊張、5年10年後の不健康リスクなどいろいろわかります。



ミリ単位で骨格測定
ピーク・ア・ボディ Peek a body

4 優しい刺激の受動運動で体メンテナンス

自分の意志で体や筋肉を動かす能動運動に対して、受動運動は動かされる運動のこと。受動運動では、副交感神経が働くため、動かせば動かすほど筋肉が弛緩して血流改善に効果があるといわれています。高齢者や足を怪我してハードな運動ができない方には、機器を使った受動運動がおすすめです。



揺さぶりほぐして整える タップマスター

「トントントン」とリズムカルにタップする「タップマスター」はただの振動マシンではありません。ストレスの多い日本人のためにほぐして整えるチューニング、調律マシンです。



温熱指圧で脊椎をメンテナンスする セラゼムマスター V3

脊椎スキャン機能を搭載。使う人の身体を読み取り、あなたにぴったり合うリラクゼーションを提供します。

5 初心者からアスリートまで、水の抵抗を抑える水着



ゼロポジションマスターズ

ゼロポジの着用によって、水の抵抗を最小限に抑え水平で抵抗の少ないポジションで泳げるようになります。



水の抵抗を極限まで抑えた水着 マーリンマッハ

マーリンは、記録アップを狙えるレース用水着。マスターズスイマーやトップスイマーにも人気です。

PRESENT

マーリンマッハを購入されたお客様には、高速水着専用洗剤80mlか、瞬間吸水タオルをプレゼント！



おすすめ商品 ショールームで体感もできます。

NEW パーキンソン病などによる「すくみ足」をサポートする、装着型視覚・聴覚CUE装置「Qピット」

床に目印となるLED光のラインを映し出し、イヤホンから一定のリズムを流し、歩くテンポをつかみやすくします。

転倒予防

ハンズフリー

小型&軽量

畳やカーペットの上でもOK



NEW 360度、全方位に広がる無指向性スピーカー「Egretta」ハイレゾ対応で、心地よい音空間をつくります

高品質の音を提供するために、計算されたデザイン、厳選された素材を採用し、すばらしい癒しの空間を演出してくれます。ハイレゾ音源をショールームで体感してください。



NEW 「LIFESAVER bottle (ライフセーバーボトル)」は、ひどく汚れた水でも安心安全な飲み水に一瞬でろ過します

99.9999%の最近、99.99%のウィルス、99.9%の微生物を除去。濁った水をろ過することについて、特に高い効果を発揮。



標準価格 ¥29,800 (税込)



医療用物質生成器
滝風イオンメディック
標準価格 ¥259,200 (税込)



家庭で使える水素ガス生成器
ハイドリッチ スターターキット
標準価格 ¥19,800 (税込)



水素ガスを「浴びる」入浴剤
ハイドロバス i-suiso スターターキット
標準価格 ¥1,382 (税込)

運動せずに脳と身体を本格的にケアできる美V(ビ・サンク)セルフケアクラブ

女性限定

ショールームにある次の健康機器を、定額で使いたい放題。(月1回の測定付)

ビ・サンク
美Vとはショールームがある美しが丘5(V)丁目を表しています。

美V セルフケアクラブ
営業時間 10:00 ~ 17:00
会員募集中

入会金 ¥2,000 (税込)

会員種別	月会費	ご利用いただける時間		
		平日 10:00~14:00	平日 14:00~17:00	土・日・祝 10:00~17:00
正会員 (限定5名様)	¥10,800	○	○	○
平日会員A (限定10名様)	¥5,400	○	-	-
平日会員B (限定10名様)	¥5,400	-	○	-
土・日・祝会員 (限定10名様)	¥5,400	-	-	○

長波・超音波により頭部にアプローチ
Ultra-Ma (ウルトラマ)
(20分)

セラゼムマスター V3
(30分)

ブレインオン
(30分)

**水素吸入器
ラブリエリュクス**
(15分)

タップマスター
(15分)

ご体験されたい方には、
気軽に試せる「10日間無料レンタル」がおすすめ

無料レンタルの流れ

ショールームにお問い合わせ
☎ 045-905-3365

無料会員登録・レンタル商品の決定

レンタル商品の発送

10日間お試し

商品のご返却

フタワソニック

ブレインオン

バイオラバー

ウルトラマ

賢く利用したい「中古販売&中古買い取り」

査定はまず弊社ショールームへお電話でご連絡ください。(☎045-905-3365)お電話後、連絡先等を記載した書面を同封しお送りください。査定をさせていただき、折り返しご連絡致します。査定額で買い取りご希望の際は、銀行口座へのお振込みを致します。ご希望でない場合は商品をお送りしご返却いたします。



「バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°」がブース出展します。

1.「第8回日本認知症予防学会 学術集会」のお知らせ

日本認知症予防学会による、「第8回日本認知症予防学会 学術集会」が開催されます。日本認知症予防学会は、現理事長の浦上克哉先生(鳥取大学医学部保健学科教授)を中心に2011年に設立され、認知症治療や予防、リハビリテーションに関する情報交換や研究推進のために活動しています。

第8回日本認知症予防学会 学術集会

会期: 2018年9月22日(土)、23日(日)、24日(月祝)

会場: 日本教育会館 東京都千代田区一ツ橋2-6-2 / 03-3230-2831

テーマ: 地域包括ケアにおける認知症予防
～早期診断・支援と効果的な認知症予防を目指して～

URL: <http://jsdp2018.umin.jp/index.html>

2.「ME-BYO Japan (未病ジャパン) 2018」のお知らせ

会期: 2018年10月10日(水曜日)から12日(金曜日)

会場: パシフィコ横浜 (Bio Japan2018内)

概要: アジア最大規模のバイオテクノロジー関連の展示会である「BioJapan2018」内スペースに、「未病ゾーン」を設置して協賛企業等による最先端の未病製品・サービス等を一堂に集めた展示会を実施し、効果的に産業界に「ME-BYO」を発信するとともに、未病関連企業のビジネスチャンスを生み出す。

アロマと相性の良い機器を同時に体験

ショールームでは、アロマの香りに包まれながら、各種ケアを体験できます。

ブレインオン + 浦上式アロマ + ウルトラマ

人間には聞こえない音域の周波数を用いて、ピュアウェーブ音波を出力します。

認知症研究の第一人者、浦上克哉先生が開発したアロマオイル。

30キロヘルツの超音波で頭部にアプローチします。

予防医学の1次予防の前段階として、知識を蓄え共有して免疫力を高める「0次予防」の最新情報やヒントをご紹介します。

0次予防倶楽部の
無料メールマガジン配信中!
登録はコチラ!



ぜんそくの原因となるカビやダニの発生を抑える方法や、アレルギーに対する最新情報やヒントをご紹介します。

ぜんそく0次予防の
無料メールマガジン配信中!
登録はコチラ!



Brain&Body Lab 神保町ショールーム

クリニック、介護施設、スポーツ団体専用の商談スペースとなります。お電話でご予約のうえ、お気軽にお立ち寄りください。

フリーダイヤル 0120-728-365

〒東京都千代田区神田神保町2-10
ユービス神田神保町2階

健康と未病をテーマにした、 未病バレー「BIOTOPIA (ビオトピア)」が 神奈川県大井町にオープン



BIOTOPIA (ビオトピア)では自然の恵みが集まる「食」、身体を整える「運動」、五感を解放する「癒し」、これらをコンセプトに子供から大人まで全世代が楽しく「未病」改善体験ができます。

BIOTOPIA (ビオトピア)とは「BIO」(いのち輝く社会の実現)と「UTOPIA」(未病改善の取り組みを実現する理想的な里)を表しています。me-byo valley (未病バレー)という言葉には神奈川県西地域全体から未病改善を「集積」「創造」「発信」し、健康な社会を実現するための場所にしていきたいという思いが込められています。

BiOTOP!A marché

メインとなるのは、芝生に囲まれた大きな窓の明るく開放的な建物BIOTOPIA marché。ここには、未病の改善に繋がるさまざまなモノ・コトが揃っています。



「カラダとココロに優しく」をテーマに、地元特産物、生産者が心を込めて作った食材、オーガニック商品が提供されています。



me-byo エクスプラザ
神奈川県が運営する体験型施設。未病を知り、楽しみながらライフスタイルを見直す「気づき」や「きっかけ」を得ることができます。



森のがっこう・森のみち
自然豊かな広大な敷地を生かし、森林セラピーや料理教室など多彩なアクティビティが提供されています。

和食レストラン、フレンチレストラン、
ガーデニングショップ、カフェ、キッチンスタジオ、
ドッグランなども充実!



BiOTOP!A me-byo valley

未病バレー「ビオトピア」

☎ 0465-85-1120 (マルシェ TEL)
📍 神奈川県足柄上郡大井町山田 300
🕒 9:30 ~ 17:00 (マルシェ営業時間)
📅 年末年始



鉄道をご利用
・東京駅から
東海道新幹線で「小田原駅」にて乗り換え
→小田急線「新松田駅」下車(合計約60分)
→「新松田駅」から富士急湘南バスで
「ブルックス大井事業所」下車すぐ
※2018年5月現在、バスは平日のみ運行。ただし、イベント時は臨時便を
運転する場合があるため、詳細はホームページをご覧ください。
・新宿駅から
小田急線「新松田駅」下車(快速急行・急行で約80分)
→「新松田駅」から富士急湘南バスで
「ブルックス大井事業所」下車すぐ
お車をご利用
・東名高速道路「東京IC」から
「大井松田IC」(約50分)経由、国道255号線
「坊村」交差点を曲がる。(約5分)
※敷地内駐車場あり 400台

自然に触れ、五感を解放!

未病を知り、楽しみながら
ライフスタイルを見直す
体験型施設もあります。

アートフォーラムあざみ野内 男女共同参画センター横浜北

<http://www.women.city.yokohama.jp/find-from-c/c-kita/>

アートフォーラムフェスティバル 2018 10月21日(日) 10:00~16:00



※できたての手作りランチ販売は
なくなり次第終了。

アートフォーラムフェスティバルは、「男女共同参画センター横浜北」と「横浜市民ギャラリーあざみ野」が、全館あけて開催する秋の祭典です。13周年の今年もハンドメイドの制作体験&販売、お子様のかわいい写真が撮れる「ひろばdeアート」、各種アート展やコンサートなど、子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんでお待ちしています。

横浜市民ギャラリーあざみ野主催 会期:9月29日(土)~10月21日(日)10:00~18:00 会場:展示室1,2

あざみ野コンテンポラリー Vol.9

「今もゆれている Uncertain Landscape」

今もっとも注目される気鋭アーティスト5人による「風景」をテーマとしたグループ展。それぞれが切り取る「風景」に込められた記憶や現実が、タイトルでもある「今もゆれている」世界を映し出します。(入場無料)
〈横浜市民ギャラリーあざみ野 <http://artazamino.jp/>〉



西村有 / scenery passing / 2016 / 油彩、キャンバス

予約不要 始めませんか? 秋の夜長に「ナイトリラックスヨガ」

●講師:星野まゆら(ヨガインストラクター)



お仕事帰りに、一日の終わりに疲れた頭と身体を休ませませんか? ゆっくりとしたペースのヨガでからだをほぐし、深い呼吸を同調させて、副交感神経を優位にして質の良い眠りへ繋がしましょう。

●日時:毎週火曜日
19:00~20:15(受付18:30~)
●会場:アートフォーラムあざみ野 健康スタジオ(3F)
●参加費:各回¥820
●定員:各回15名
●申込:予約不要・先着順

男女共同参画センター横浜北 (アートフォーラムあざみ野)

☎ 045-910-5700
📍 横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3
🕒 9:00 ~ 21:00 / 日・祝 9:00 ~ 17:00
📅 毎月第4月曜、年末年始、臨時休館日



ART FORUM AZAMINO アートフォーラムあざみ野

健康・環境・安全がテーマのおしゃれなカフェ

ALLISON HOUSE CAFÉ AZAMINO

テラス席は 全6席 ペットOK 喫煙OK



あざみ野駅前の落ち着いたカフェ。
テラス席もできて、よりゆったり
過ごせる空間にリニューアル♪



定番カフェメニュー
アリソンハウスブレンド (HOT/ICE) ¥400
カフェラテ (HOT/ICE) ¥450
ドリンクはテイクアウトもできます



日替わりランチ ¥930 ~
メイン、サラダ、玄米ご飯、スープ、
ドリンクの人気セット。



全35席 FREE Wi-Fi

天井が高く、広々とした店内は全部で35席。
Wi-Fi フリーで、カウンター席にはご自由にお使いいただけるコンセントもあります。

店内ではPepperが、
あなたにおススメのメニューを
教えてください。



SALE

ハンナ・デールマグカップ (特別価格各¥1,890)
英国王室御用達のロイヤル・ウースター社と、動物学者画家でレンデルのデザイナーであるハンナ・デールのコラボレーションで作られたコレクション。繊細なタッチで描かれた可愛らしい動物たちのマグカップです。

16:00 START!

HAPPY HOUR

ALL ¥300

- 生ビール (ハートランド)
- スコッチウィスキー (デュワーズ)
- バーボンウィスキー (ジンビーム)
水割り or ハイボール
- スミノフレモネード
- ハウスワイン
- オーガニックアップル/オレンジジュース



女性が一人でも
立ち寄りやすいアリソンハウスカフェで、
しっとりと癒しの一杯はいかが？



APPETIZER

ALL ¥300

- サルサ&チップス
- 生ハム&キャロットラペ
- 本日のおつまみ

打ち上げ、
打ち合わせなどでの
ご利用も大歓迎です!!

食事などご予約が必要な場合がございますので、
スタッフまでお問い合わせください。

ALLISON HOUSE Café AZAMINO

☎045-532-6178

〒横浜青葉区あざみ野2-9-13

サンサーラあざみ野1F

営業 11:30 ~ 20:00
(L.O.19:30)

休 なし



トリップアドバイザーは
世界最大の旅行サイトです。

本誌を見た方！
ブレンドコーヒー

¥50 引き

※お一人様1回限り

2018年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で！
ドリンク全品

¥50 引き

※HAPPY HOURタイムを除く ※お一人様1回限り

2018年11月30日まで有効



スポーツの秋?



食欲の秋?

どちらも あざみ野ガーデンズで!

東急あざみ野ゴルフガーデン



広々とした打席で心も身体もリフレッシュ。
ゴルフ経験者・初心者問わず各種レッスンがオススメです。

東急あざみ野ゴルフガーデン

MAP 4

☎ 045-901-5211

住 横浜市青葉区大場町 704-30

営 【月～金】 9:00～21:00

【土】 8:00～21:00

【日祝】 8:00～20:00

休 年中無休

※不定期でメンテナンス休館あり

本誌を見た方!

一般¥1,080・ジュニア¥540の

スクール体験 **無料**

さらに、体験後、即日入会で

入会金¥5,400と **無料**

入会登録料¥3,240が

※要事前予約 ※すべて税込

2018年11月30日まで有効

ストレッチ&スタジオ FunUP



無理しない!

続けやすい!

＼こんな方にオススメ!／

肩こり

腰痛

カラダが硬い

あなたにもできる!新感覚ストレッチ始めませんか!?
カラダ快適習慣。

ストレッチ & スタジオ FunUP (ファンアップ)

MAP 6

☎ 045-901-5211

住 横浜市青葉区大場町 704-30

営 【火～日】 9:00～17:00

休 毎週月曜日

※不定期でメンテナンス休館あり

駐 駐車場2H無料

本誌を見た方!

通常¥1,080が

一日体験 **無料**

※要事前予約

2018年11月30日まで有効

66歳以上のゴルファーを応援!

66オーバー割

60分
打ち放題!

1F ¥1,350 (税込)

2F ¥1,215 (税込)

【9月～11月】 15:00～18:00のみご利用いただけます。

35歳以下のゴルファー対象!

U-35 夜得(よるとく)キャンペーン

平日18:00～
21:00限定!
60分
打ち放題!

1F ¥1,350 (税込)

2F ¥1,215 (税込)

※生年月日が1982年1月1日以後の方が対象です。※ご利用にはLINEで「東急あざみ野ゴルフガーデン」の友達追加が必要です。※平日18:00～21:00のみご利用いただけます。(最終チェックイン20:00)

2018年10月31日まで有効

小学1年生～高校3年生をサポート!

ジュニアメンバー 募集中

年間登録料¥3,240(税込)のお支払いで

1年間時間制60分が

¥1,080(税込)

東急あざみ野テニスガーデン



<http://www.tennisuniverse.co.jp/school/azamino/>



全身の筋肉をバランスよく使うテニスは、体力アップに効果的。運動不足の解消はもちろん、体力アップにも最適です。インドアコート3.5面、アウトドアコート9面があります。

東急あざみ野テニスガーデン

MAP 5

インドア(カーペット3.5面)

☎ 045-909-1500

住 横浜市青葉区大場町 705-3

営 【月～金】 9:15～22:30

【土】 7:30～22:30

【日】 7:30～20:00

休 HPでご確認ください

アウトドア(砂入り人工芝9面)

☎ 045-905-2051

住 横浜市青葉区大場町 704-1

営 【月】 9:00～19:00

【火～金】 9:00～21:30

【土】 7:30～21:30

【日】 7:30～20:00

休 HPでご確認ください

本誌を見た方!

通常¥2,160(税込)のスクール体験

※要事前予約 ※お1人様1回限り有効

2018年11月30日まで有効

無料

入会特典②

ダブル半額キャンペーン

入会金、初月会費 **50% OFF**

※3ヵ月継続が条件、入会登録料¥3,240必要

入会特典①

レンタルパス 3ヵ月無料(ラケット、シューズのレンタル)

入会特典③

インドア初心・アウトドア初級入会者対象

初めて応援キャンペーン

入会金、月会費3ヶ月 **50% OFF**

※3ヵ月継続が条件、入会登録料¥3,240必要

BBQPIT あざみ野ガーデンズ

達人が伝授!
BBQで塊肉と野菜を美味しく焼くコツ。



肉は200～250℃に熱したグリルで表面に焼き色をつけたら、上段の網に移して寝かせるのがポイント!これだけで絶品に仕上がります。

塊肉は「高温で両面をしっかりと焼いて」から「触らず寝かす」べし!

手ぶらで気楽に集まって本格的なBBQが楽しめる「BBQPIT あざみ野ガーデンズ」で、店長の御筆さんに、塊肉と野菜を美味しく焼くコツを教えてくださいました!



丸ごと焼いた野菜は、水分とうまみが閉じ込められているので、驚くほどジューシーで美味しい!

野菜は切らずに「丸ごと蒸し焼き」にするべし!

Menu plan



あざみ野 BBQ プラン (2時間制)

お1人様 / ¥3,974 (税込)

＋ソフトドリンクフリー (¥648)

またはアルコールフリー (¥2,160)

ビーフとポークの塊肉、野菜4種、ダッチオーブン料理2品、パンなどがついたボリュームたっぷりの人気プラン。



Gardens カスタムプラン (平日限定)

1グループ (6名様まで)

／ 1時間¥3,240 (税込)

あざみ野ガーデンズ内の他店舗でお好きな食材を購入して持ち込めるカスタムBBQが楽しめるプラン。プランに器材は付属しています。

BBQPIT あざみ野ガーデンズ

MAP 7



☎ 050-3188-8900

住 横浜市青葉区大場町 704-11

営 11:00～21:00

休 なし

<https://www.herofield.com/bbq/azamino/>

あざみ野STYLE

BBQPIT
あざみ野ガーデンズ

【ドリンク飲み放題半額券】このクーポンの切り取り&提示で

ソフトドリンク2時間飲み放題¥648 → **¥324**

アルコール含む

全てのドリンク2時間飲み放題¥2,160 → **¥1,080**

※お食事つきプランご注文の方に限りドリンク半額クーポン

2018年11月30日まで有効



自慢のメンチカツは独自の配合でふっくら



「三ツ星メンチカツ」は、来店した方のほとんどが注文するそう。サクサクの衣を噛むとじゅわっと肉汁があふれる逸品です。

カルネの星



☎045-909-1317
〒横浜市青葉区美しが丘5-14-2
営業 9:30 ~ 18:00
[ランチ] 11:30 ~ 15:00
[ディナー] 17:00 ~ 24:00
休 火曜日

MAP 10



本誌を見た方！
ハイボール or グラスワイン
or ソフトドリンク サービス

2018年11月30日まで有効



WEST END カードの提示で！
メンチカツ人数分 サービス

2018年11月30日まで有効



青葉区のおかなが営む健康レストラン



週替わりの「一汁三菜プレート」は、「くしやきはまさか(果物、種子、野菜、きのこ、発酵食品、豆、魚、海藻)」のすべてを存分に味わえるランチメニュー。

Mom's ダイニング



☎045-482-9848
〒横浜市青葉区新石川2-15-1
第二グリーンシティビル1F
営業 [ランチ] 11:00 ~ 18:00 (L.O.17:30)
[ディナー] 19:00 ~ 22:00 (要予約)
休 日曜日・祝日

MAP 11



本誌を見た方！
シフォンケーキ
カットプレーン1個 プレゼント

2018年11月30日まで有効



WEST END カードの提示で！
シフォンケーキ
カットプレーン2個 プレゼント

2018年11月30日まで有効

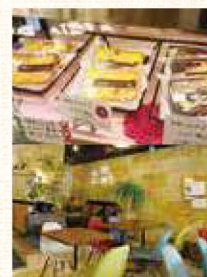
お肉料理と豊富な種類のお酒を一緒に楽しめるお店として、今年4月にオープンしたばかりの「カルネの星」。ウッディな店内は照明



を落として落ち着いた雰囲気が素敵です。女子会やデート、お子様連れのご家族のご利用も多いとか。ゆったり過ごしたい方には、半個室のソファ席がオススメです。

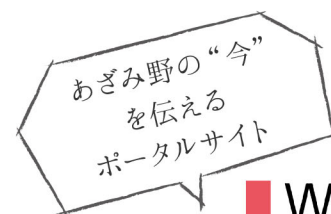
●三ツ星メンチカツ(2個) ¥950(税込)

「子どもたちを米で丈夫に育てたい。そしてママたちを応援にしたい!」という櫻井店長の気持ちから生まれたレストラン。地元の野菜を使い、栄養バランスのとれた食事や、米粉スイーツなどを提供しています。



各種ワークショップやイベントが店内で開催され、ママたちの交流スペースにもなっています。

●一汁三菜プレート ¥1,300(税込)



WEB版 あざみ野STYLE

あざみ野 STYLE 検索



1 グルメ情報やWeb クーポンなどあざみ野エリアの情報をお届けします

Web クーポン掲載

求人募集検索

ジャンル・エリア検索

駐車場MAP



www.azaminostyle.jp

2 「過去記事データベース」には、暮らしに役立つ健康・医療情報が満載



●Web クーポン



グルメ、ビューティー、習い事などの各ジャンルのクーポンを多数掲載。WEB 限定のクーポンもあります。

●求人情報



地域密着のWEB版あざみ野STYLEでは、仕事・バイト探しもできます。

●知っ得健康対談



「あざみ野STYLE」に掲載した記事に、コンテンツを追加した拡大版です。

●わが街の頼れるドクター ～知って安心！ワンポイントアドバイス～



あざみ野エリアにあるさまざまなクリニックの特徴を紹介しています。

無料で求人広告を掲載いたします。お気軽にお問い合わせください。その他掲載に関するお問い合わせは、Web またはコチラまで。

あざみ野STYLE 事務局
info@pathos-co.com

@AZAMINO_STYLE

@azamino_style

最新情報配信中！



日本プロゴルフ協会会員・増田健プロによる ゴルフクラブ相談会・レッスン相談会

レッスンプロによるお悩み相談を受け付けます。

【会 場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°

【参加費】無料 【申込み】即日受付可能。当日お好きな時間にいらしてください。

※当日ご自身のクラブをお持ちいただいた方に、グリップ又はシャフト交換を無料で行います。(工賃のみ無料。グリップ代、シャフト代は別途請求、後日引き渡し)



バイオラバーの生みの親、山本社長(山本化学工業)の講演会 美しく元気!ひとりじめセミナー おやすみの間に美しく 元気になる方法教えてます

【会 場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° 【定 員】20名

【参加費】無料



イヤナことは一切しない
「一人一億」稼ぐ社会の鉄則
出版社:ダイヤモンド社



講師: 山本 富造社長



講演90分 質問30分

～ガマンしないで、燃焼ボディをつくる:足し算ダイエット～ 食べて輝く美女になる? 魔法の食べ方講座

“もっとやせたい!” “もっとキレイになりたい!” と思っている人は、あれもダメ、これも我慢... というマイナスの食事制限ではなく、足りないものをプラスすることから始めて、燃焼ボディをつくきましょう!

【会 場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° 【定 員】10名(最小遂行人数5名)

【参加費】¥3,000(税込) ※持ち物:筆記用具

※「毎日えごまオイル:サンプル」をお持ち帰りいただけます!

PROFILE 日本抗加齢医学会認定指導士、日本アンチエイジングダイエット協会理事、日本アンチエイジング歯科学会理事、日本工学院八王子専門学校・スポーツカレッジ講師



図解 23時から食べても太らない方法
出版社:WAVE出版



講師: 伊達 友美さん



ベジデコサラダで人生が変わります!?

今、世界で話題のデコレーションケーキのようなベジデコサラダ。CNN や、ドイツのTV 番組でも放送されました。見て楽しい、食べて楽しい低糖質&グルテンフリーで、体にもヘルシーなベジデコサラダを囲んでハッピーな時間を過ごしませんか?

【会 場】ALLISON HOUSE Café AZAMINO 【定 員】8名(最小遂行人数2名)

【参加費】¥3,000(税込) ワンドリンク付き ※試食あり・テキスト付 ※持ち物:筆記用具

PROFILE 日本ベジデコサラダ協会理事・ベジデコサラダ東京サロン主催・日本ベジデコサラダ協会認定インストラクター・日本ビューティケア理事長・ホスピタリティコンサルタント



講師: 岡安 祐子さん



眠れない夜は誘眠作用のメディカルアロマで……

メディカルアロマセラピーとは、香りだけでなく、精油の力を活用した自然療法です。精油の内容成分は化学的、生物学的に分析され、その効能も実証されたもので、フランスでは保険医療とされています。人間が本来持っている自然治癒力を高め、心身の健康と美しさを引き出してくれます。今回は季節の変わり目でなかなか寝付けない夜に、誘眠作用のある精油で穏やかに安眠できるアロマスプレーを作って頂きます。

【会 場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° 【定 員】10名(最小遂行人数2名)

【参加費】¥2,000(税込) ※材料費込み

※講座で作ったアロマは持ち帰りいただけます!

PROFILE 97年度準ミスワールド日本代表。モデル、キャスター、女優、タレントとして活動後、メディカルアロマを学び、インストラクターの資格を取得。本場の医療アロマを学ぶため渡仏。帰国後、メディカルなアロマセラピーを主とした株式会社エクサスコアレーション設立。現在、芳香産業全般に貢献。



講師: 大工原 忍さん

〈イベントのお問合せはこちら〉

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°



045-905-3365

(10:00 ~ 17:00)

横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 info@bp-tech.jp



健康寿命日本一を目指す!
「未病を治すかながわ宣言」

神奈川県では平成26年から健康寿命日本一を掲げ、「未病を治すかながわ宣言」を発表。「食」「運動」「社会参加」の3つの面から、未病を治す活動を積極的に行っています。

詳しくは

神奈川県 健康寿命

検索

