

春の
ととのえごと



TNクリニックは健康と美容に特化したクリニックです

美容医療と予防医学

若々しく美しいお顔と健康なカラダ



TN Clinic

医学博士 西本 利文
京都府立医科大学医学部卒業
国際臨床抗老化医学会認定医
ヨーロッパ在任中に先進美容
技術を取得。現在、日本に一台
しかない機器を使って若返り施
術を行っています。

TNクリニックのアンチエイジング

健康で若々しくいたいから、40歳を超えた頃から塩分や脂肪、糖分の摂りすぎに気をつけている方も多いのでは?おもにコレステロールや中性脂肪、血糖値、血圧の数値を意識されていますよね。通販やTVコマーシャルでもこれらのサプリメントや健康食品の情報が多いからだと思います。にも関わらず、脳梗塞で半身不随や寝たきり、心筋梗塞での突然死、腎不全で透析生活になってしまうのはなぜでしょうか?

血液中のリンに注目!

東京大学の最近の研究で、血液中のリンが様々な病気の原因になっていることが分かりました。リンは人体の骨を形成する中心物質で、毎日の食事からも体に取り込まれています。余分なリンは腎臓から速やかに体外に排出されるのですが、加齢とともに腎臓の働きが衰えていくと溜まったリンはカルシウムと結合してどろっとしたリン酸カルシウムになり、脳や心臓、腎臓などの細い毛細血管を詰まらせてしまうのです。これまでコレステロールが犯人と考えられてきましたが、高度なカテーテル技術の進歩で血管を詰まらせているのはリン酸カルシウムと判明しました。

血液検査と正しい処方ですらいつでも若々しく

血液中の余分なリンを排出させるためにも、まず腎機能のレベルと血液中のリンの濃度を調べて対処しなければなりません。TNクリニックでは、血液検査で腎機能やリンの濃度を測定し、状態に応じて食事指導、リンの吸収を抑えるお薬を処方しています。脳梗塞、心筋梗塞、腎不全、糖尿病を未然に防ぐ「予防医学」を行なっているTNクリニックに気軽にご相談ください。

腎機能・リン酸濃度
肝機能の血液検査
4,500円
(初診料・再診料・検査代を含む)

ガウディスキン
GaudiSkin
基礎化粧品が
おすすめ!
(医療機関専売品)



神戸大学の医学部、工学部の共同開発スキンケア
日本人の肌に合わせた国産品質の基礎化粧品です

- 1 スムースクレンズ...5,000円 (肌の潤いを保つ洗顔剤)
- 2 インナーモイストTAローション...6,000円
(トランサミン配合でメラニン産生を抑える保湿化粧水)
- 3 HQクリア...9,000円
(ハイドロキノン含有美容液で肝斑を薄くしていきます)
- 4 エクラリバイブナイトクリーム...18,000円
(夜眠っている間に肌にハリが出てシワが無くなります)
- 5 レチノライト...7,500円 (ビタミンA効果でヒアルロン酸の分泌を促進)

夏が来る前にキャンペーン!!

お顔のたるみ、しわ、くすみ、フェイスラインの悩みに
●HIFU・SonicWave・GaudiSkin化粧品イオン導入...通常35,000円

ボディ全身引き締めプロポーション改善
●クールテック・SonicWave・オールハンドのアロマトリートメント...通常100,000円

お顔とボディを同時に受けるとセットで135,000円→80,000円
ボディ全身引き締めプロポーション改善 100,000円→60,000円



TNクリニック 田辺市秋津町180-15(駐車場あり) www.tn-clinic.com
完全予約制 ☎090-1893-7715



メール

次回 2022年 5月1日 発行

LACAN 発行所: 株式会社ラカン 〒646-0004 田辺市下万呂577-1 サンフェスト・プラザ205
TEL:0739-81-3266 FAX:0739-81-3267 E-mail: info@lacan.jp 撮影: STUDIO CACCI 細野ユカ
※本誌掲載の記事・イラスト・写真の無断転載、コピーを禁じます。 ※広告掲載についてのお問い合わせはメールまたはお電話で。



姿勢のバランスを整えます。猫背は呼吸を浅くするので交感神経が活発になり自律神経の乱れになっていきます。またデスクワークやスマホの見過ぎなど同じ姿勢が続くとストレートネックになりやすく首の痛みだけでなく肩こりや頭痛など体に様々な不調をもたらせることがあります。

5月に中万呂に
移転予定です。
ゆったりした
駐車場を完備して
お待ちしております。

自律神経の乱れを整えよう

「気温差や気圧の変化だけでなくクラス替えや進級、進学、就職、職場の異動といった環境の変化はストレスがかかりやすいので自律神経の乱れに繋がるんです」季節の変わり目になると若い世代の患者さんが増えるというのは、こういった環境の変化が大いに関係しているのだとか。「症状として肩こり、頭痛、寝違え、ギックリ腰や耳鳴り、めまい、気分の落ち込みなど様々ですね。姿勢の悪い人や神経質で真面目な人、ふだんから肩こりがあると生活習慣が不規則な人に影響が出やすいです。交感神経と副交感神経のバランスを整えることが大事なので、それぞれの患者さんにあった治療をしていきます」



／頭蓋骨・脳脊髄液の調整をします。背骨と頭に関係する体液(リンパ・血流)の流れを変えることで体質改善につながります。
／内臓の疲れや硬さを取ります。内臓は一番血流量が多く自律神経と深い関係があり、正しい位置に戻します。
／ソーマダインで細胞の働きを活性化することで、体の修復力を高めて、不調を改善。翌日から徐々に効いてきます。

つむら鍼灸整骨院

田辺市高雄1-17-8 ☎0739-24-7078(予約優先)

☎月～金 8:00～12:00/15:00～19:30(最終予約受付時間)

土 8:00～13:00(最終予約受付時間12:30)

☎土曜日の午後/日曜日/祝日

●専用駐車場有り



オールハンドによる 4つのアプローチでストレスケア

日々の暮らしの中で様々なストレスを感じている人も多いはず。自分にあったストレス解消法を持っているならいいけれど、そうでない人は身体全体の痛みやだるさ、気分の落ち込みや頭痛、肩こりなどいろんな症状となってしんどい毎日を過ごしていませんか?「脳内ヒーリング」で健康と美しさを取り戻しましょう。脳内ヒーリングは手技で頭部・首・背中・デコルテ・腕から指先まで2種類のリフレッシュオイルを使って施術します。神経を通して脳ストレスや脳疲労を解消する美容健康法です。

- 筋膜リリース**: 筋膜をリリースして体の歪みを整え美しいボディラインへ導きます。
- 血流リリース**: 体に酸素と栄養を運ぶ血液の流れを促進させ内臓温度を高め、免疫力も高めます。
- リンパリリース**: 上半身を中心にリンパ節をリリースし、疲労物質や老廃物の流れる道筋を作りリンパ液の滞留を防ぎます。
- 経絡リリース**: 頭部と上半身のツボを捉えて刺激することで全身を流れる「気」をプラスのエネルギーに変換します。



脳内ヒーリング 80分…11,000円(初回8,800円)

脳内ヒーリング認定講師の仲川さん
元看護師のオーナーエステティシャンが、解剖生理学に基づき施術する脳内ヒーリングは、それぞれの悩みに向き合います。また、産後のホルモンバランスの乱れからくるイライラやだるさにも効果的です。

心身メンテナンスエステサロン

KOKORO

こころ

田辺市下万呂48-9

☎0739-68-9059(完全予約制)

☎10:00～20:00(最終受付18:00)

☎不定休



写真右側が施術後です。まず、フェイスラインがすっきりとし、リフトアップされています。首から肩の盛り上がりが消えました。鎖骨もはっきりと! 二の腕も細くなってるでしょ!!



／アロマセラピーは高額なアロマポットを買わないと楽しめないというわけではありません。好みの精油をティッシュに1滴垂らして香りを楽しむこともアロマセラピーです。
／足湯をしながらゆっくりとカウンセリング。体調や気持ちの持ちようは一人ひとり違うので、それぞれに合う精油を約60種類の中から選び提案しブレンドします。
／花粉やマスク生活による顔の肌ストレスには「アルガンオイル」「シアバターオイル」のケアがおすすめ。

アロマ専門店&アロマサロン

Provence プロヴァンス

田辺市高雄3-37-9

☎080-5344-3754(完全予約制)

☎土・日・祝日 10:00～予約次第

平日 17:30～



芽吹き時期のさまざまなトラブル対策

新生活のストレス、アレルギー、寒暖差、メラトニンと日の出の関係など自律神経が乱れがちな時期で、やる気が出なかったり、睡眠不足、イライラといった症状に悩む人も増えています。アロマセラピーで体と心を整えてみませんか? 芳香療法のしくみは、香り分子を鼻の嗅覚上皮にキャッチし脳(大脳辺縁系)に到達します。大脳辺縁系は感情・本能・記憶をつかさどり自律神経・免疫系・内分泌系などに作用します。更年期アロマセラピーが効果的な理由も、ここにあります。香りとともに精油の力を直接体に取り込むアロマトリートメントは穏やかに効いてくるので、特に女性にはぴったりの施術と言えます。



／ある日の日替わりランチ(880円)。鶏ハンバーグの和風煮込みは、鶏ミンチに干しいたけ・玉ねぎを入れ、おだし・醤油麹・梅酢で煮込んだ深い風味と味わい。炒り豆腐、かぼちゃの甘酒煮、ナスの手作り味噌田楽、菜の花ソテーには手作りのオニオンソースが、シンプルな味付けだけど手間がかけられているとびりランチです。※日替わりランチの他にハンバーグランチ、生姜焼きランチ、ロコモコランチ、タコライス、ドライカレー、オムライスもオススメです。
／アガベシロップを使ったならめらプリンが350円。自家製黒蜜をかけてどうぞ。(テイクアウトもOK)

「腸活」で抗ストレス&免疫力を高める

身体は食べるものでできています。内側からもストレスケアしたいものです。そこでオルオルカフェのランチがオススメです。白砂糖・サラダ油・小麦粉など使わず、米油やごま油・グレープシードオイル・梅酢・麹・アガベシロップなどを料理によって使い分け腸内環境を整え免疫力をアップさせるランチを作っています。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれる発酵玄米とともに、内側からストレスケアしていきましょう!



'olu 'olu cafe

オルオルカフェ

田辺市南新町134

☎090-6914-7109

☎11:00～15:00

(しばらくの間時短営業)

☎月・火曜日



春の ととのえごと

年代に関係なく季節の変わり目は「何となくカラダがついていかない」とか「何だか気分がねえ」と口にする人が増えてきます。これは女性だけでなく男性も、さらに10代にも広がっているのだとか。カラダとココロをリフレッシュする方法を探してみましょー!

ひとこと 急性肝炎で(劇症肝炎になる手前だった)入院中に三途の川を渡りかけたことや、ある夏の夜明け前に鬼の大行列を見たことを友人知人に話してもみんな笑って終わりだったけど、京都の某教授だけは真剣に聞いてくれて嬉しかった。/田辺市T・Y

ひとこと Netflixの「クイン・オブ・ザ・サウス シーズン5」終わったあ…。麻薬カルテルでのし上がっていく女性のドラマ。季節の変わり目で何だかしんどいからほっこりする映画かドラマを探したら「あなたにおすすめ」で出てきたのが、これ。ほっこりどころじゃない内容だったけど、大事なことを教えてもらった気分。/田辺市S・Y



毎週、金曜・土曜・日曜の3日間ホテル内でオープンするアパレルショップ「Trunk」は、新鮮な国内メーカーとインポートブランドのアイテムが揃い、地元の人だけでなく観光で訪れたお客様にも人気のショップ。30年間、田辺市で「クーガー」を運営してきた崎地さんの店ということもあって当時の顧客の多くが通うのも納得。人気ブランドTHE NORTH FACE、Y-3、BALR.などをはじめジーンズの聖地 倉敷市児島のJAPAN BLUE JEANSも取り扱っています。本物のお洒落を楽しみたいという人におすすめのショップです。「キーテラスでのホテルタイムを楽しみつつ、洋服も気軽に覗いてみてください」

Trunk トランク
 白浜町1821
 (キーテラス ホテルシーモア様1F)
 ☎080-5335-1640
 金・土・日 10:00~17:00



Trunk

sorriso



ソリッソは自家農園の野菜をふんだんに使ったメニューが楽しめるレストラン。旬の野菜はどれも味や香りが濃く、何よりもさっきまで畑に植わっていたものが料理として出されるところが最大の魅力です。自作したお米を製粉し米粉を作り、ピザ生地に練りこんでいるからもちもちなのにサクとした食感のピザが楽しめたり、野菜の旨味をたっぷり表現したパスタやスープは訪れるたびにおいしさと満足感を感じることができます。しばらくの間ランチのみの営業となっていますが、オードブルは2日前までに予約すればOK。予算と内容、好みを伝えてくださいね。

農家レストラン sorriso
 ソリッソ
 上富田町市ノ瀬1722-9
 ☎0739-34-2846
 ランチ 11:00~14:00
 ディナー 土・日のみ17:00~20:00(平日は要予約)
 ※しばらくの間ランチのみの営業となっています。
 火曜日/第1水曜日



／季節の野菜のピザ:米粉を加えた生地はもちもち感もあるのに歯ごたえはサクッと!旬の野菜がたっぷりなうれしいおいしいピザ。／セロリジェノヴェーゼ・パンチェッタの Pasta:爽やかなセロリの風味が存分に楽しめるPasta。セロリの香りが苦手、という方にもぜひ食べていただきたい一品です。／ランチの前菜:もりもりの採れたて新鮮な野菜と生ハムが一品!

店主の祖父がタバコの乾燥小屋にしていた建物をリノベーションしてきたレストラン。時代を感じさせるものが店内のあちこちに。



パスタランチ
 Aセット...1,200円(前菜・パスタ)
 Bセット...1,400円(前菜・スープ・パスタ)
 Cセット...2,000円(前菜・パスタ・デザート・ドリンク)

ピザランチ(単品またはセットで)
 マルゲリータ...1,300円
 水牛モッツァレラのマルゲリータ...1,500円
 季節野菜のピザ...1,300円
 色々チーズのピザ...1,300円
 ●上記ピザにプラス
 Aセット...700円(前菜・スープ)
 Bセット...700円(ドリンク・デザート)
 前菜...500円



懐かしい味わいのジャムパン 130円 (スーパー 135円)

メロンパン 130円 (スーパー 135円)



このデザインがたまらない♡

昔ながらの美味しいパン

室井製パン所

3代目 室井勝之さん

好きはホームパンがきです!

マーガリンの上にジャリジャリ砂糖がおいしいホームパン 130円(スーパー 135円)



不動の人気No.1!

パンの木村家

3代目 大橋憲司さん

あんぱんもファンが多いですよ!

看板商品のバターパン 110円



ジャムサンド 110円



カレーパン 120円



3個入りあんぱん 270円 (スーパー 281円)

ミルティ 130円(スーパー 135円)

みなべ町東吉田129-1 ☎0739-72-2344 8:00~18:30 日曜・祝日



バタークリームサンド 110円

特製こしあんの入った揚げパン 110円

創業は何と、1928年(昭和3年)の木村家は今年92周年になります。「初代が大阪の木村家で修行して独立の際“木村家”の屋号をつけさせてもらったと聞いています」何と言っても看板商品は「バターパン」。外はサクッと香ばしく中はふんわりおいしい風味はずっと変わりなく、今も子どもからお年寄りまで一番人気なんだとか。自宅用だけでなく差し入れなどにもおすすめです。

●原材料や包装材が値上げになっているけれどパンの価格を上げないために昔からのパッケージは姿を消してしまいました。さみしいけれど、バターパンは変わらず昔からの袋にはっています。

●10時から11時頃に順次店頭と並びます。

ひとこと ラカンに載っていたメリアさんから販売している「お股のよもぎパット」で温めるようにしてから頑固な肩こりがめっちゃ軽くなりました!これ、続けます!ありがとうございました。あ、私20代ですが肩こりと背中への痛みが苦しんでました。こういう情報もっと欲しいです。/御坊市H・K

ひとこと 掃除後、海南市のBLOOM&BERRYさんのホワイトセージを焚いて家中の空気浄化をしています。コーティングされたセージが多い中、BLOOM&BERRYさんのホワイトセージは無加工で本当に癒される香り。おすすめです。/田辺市M・O

1. 今やアウトドアグッズは、
かっこよくお洒落で何より機能的!
キャンプやハイキングの時だけでなく
暮らしの中でも大活躍してくれます。

日々の暮らしの中に、 STOCK OUTDOOR のグッズ

①お肉や野菜を焼いてそのままテーブルへ、IH対応の鉄板マルチグリドル (33cm) 9,130円 / ②折りたたためてコンパクト、軽量でお弁当にもぴったり。スプーン&フォーク690円・ステンレススプーン&ナイフ・フォークセットお箸付き 495円 / ③スパイス好きの方、これ、おすすめです。スパイスカレー 540円・チャイスパイス 325円・ホットワインスパイス 540円 他いろいろあり / ④ホットサンドメーカー 4,730円 / ⑤(右から)黒瀬のスパイス 800円・アウトドアスパイスほりにし 842円、辛口 950円・ULTRA UMAMI SPICE 918円



STOCK OUTDOOR

ストックアウトドア
田辺市下万呂577-1
サンフェスト・プラザ1F
☎0739-34-3033
🕒11:00~19:00
🔥火曜日



ロクロク・LOCAL・ants STOCK YARD・to market・KOYAを展開する
to marketグループの代表 室井さんに聞きました。

Q 同業者です。スタッフさんとの関係づくりについて教えてください。どの店のスタッフさんもみんなめちゃくちゃ感じよくて、うらやましい限りです。丁寧すぎずフレンドリーだけどずけずけ入ってこない気持ちのいい接客は、室井さんの方針ですか?

A まず、各店ごとにどういってお店でありたいか、どういってお客様にご来店いただきたいかというブレないコンセプトを持ち各店共有しています。全スタッフには「お客様にもスタッフにもやさしく」を心がけて接してもらってます。「お店」とはお客様はもちろん、一緒に働く仲間にとっても良い空間で楽しい場所であるべきだと考えます。リーダーはプロとして気持ち(喜怒哀楽)を込めて話し、相手の話をよく聞き、汲み取ってあげる。お客様ごとのサービス、スタッフごとの関係。本当に難しいですね。仕事以外の会話や食事、一緒に遊ぶ時間もものすごく大切。たまに宴会もやっています。どんな時も「ひとを大切に(コンセプト)」できる自分&チームでありたいと思っています。

Q プライベートで食事に行くとしたらどこへ?選ぶ基準は?

A 普段は皆さんと同じだと思います。子供と一緒にだと「回転ずし」「うどん」「ラーメン」。奥さんと僕の意見は通りません。たまの友人との食事は呑み助なので「焼肉」「焼き鳥」「居酒屋」です。選ぶ基準は「気分」。勉強で行くときは「大阪、東京」が多いです。お店を決める基準は当然「味(美味しさ)」。専門店が殆どで、お酒のメーカーさんなどに紹介いただいて、トレンドなお店に行くときもあります。

3回シリーズの2回目!「室井さんに聞きたい」という方は
ラカンにメールで質問を送ってください。✉info@lacan.jp



(右上から)長いもと九条ねぎのおつけもの。生姜の香りが爽やか!「九条ねぎと長いも」540円/ジャキジャキした歯ざわりを残しつつ、しっかりと味が染み込んだ逸品「あさごぼう」648円/京都丹波産の大粒の黒豆をふくらと炊き上げた優しい甘さのお豆さん「新丹波黒」540円/ゆずの香りが爽やかな大根の浅漬「半割大根ゆず」594円●以上4つのおつけものはすべて京都限定品!オンラインショップで購入可能です。/いろいろな味のおつけものが少量ずつカップに入った、かわいい食べ盛りサイズのおつけもの「ちいさなだいやす」単品全10種類各162円~324円(写真は18個入りギフト 3,240円)

今年で120周年を迎えます 京つけものといえば、大安

明治35年創業の京つけもの 大安(だいやす)は今年で創業120年。つけものは家で漬けるのが当たり前だった時代に、贈り物にまで発展させ、「京つけもの」を京都の一大ブランドに押し上げたのが大安でした。大安では、化学調味料を使用せず、吟味された旬の国産野菜だけを、塩や昆布・鰹節・本みりんなど天然素材の調味料で美味しいつけものに仕上げています。120周年という節目を迎えることができたのは、今もなお正直なつけもの作りを続けているからこそ。そんな大安の、ラカンスタッフお気に入りのとびっきり美味しいおつけものをご紹介します。

京つけもの 大安 だいやす
本店:京都市左京区平安神宮東
フリーダイヤル:0120-45-7172
オンラインショップ(右のQRコードから)
<https://www.daiyasu.co.jp>



味もビジュアルも大満足 フルーツ寿し

紀の川市は桃、いちご、はっさく、キウイ、柿、いちじくの生産量が県内1位でフルーツ王国として有名です。そんな紀の川市で、みずみずしいフルーツを使った「フルーツ寿し」がいただけるのであれば行ってみたいと思いませんか?桜の名所でもあり歴史ある粉河寺の近くにある力寿しで、ここでしか食べられないフルーツ寿しを取材しました!
昭和62年創業、鮎寿しで有名なこの店の2代目店主が「地域の魅力を寿しで発信したい」と取り組んだメニュー。シャリとの相性を考えながら試行錯誤して2016年から提供を始めました。フルーツの美味しさを発揮させながら寿しの味わいをしっかりと表現したメニュー。ぜひぜひ味わってみてください!

フルーツ寿しと名物鮎寿しの「YouTubeセット」1,500円
(旬のフルーツを使っているので、時期によって内容は変わります)
手前左から:いちごとチーズ/いちごパッテラの昆布/はっさくと生ハム/りんごとサーモン/いちご、クリームチーズ、サニーレタスの巻き寿司/いちごと大葉の細巻き/鮎寿し

桜のパウダーを散らした鯛とはっさくの握り/名物「鮎寿し」は下炊きに12時間もかけるといふ丁寧な仕事ぶりも納得な美味しさ。テイクアウト1,000円



力寿し
紀の川市粉河10-6
☎0736-73-6670
🕒11:00~18:00
ランチ:11:00~14:00
🔥月曜日



テラスからの景色も気持ちいい高台のカフェ「cafe MURO」で是非とも食べていただきたいのがカップに入った「レモンケーキ」。レモンの風味が存分に活かされたとびきり美味しいケーキで、これを食べたくて男女問わず多くのファンがこの店に訪れています。「うちのおすすめは、ここから見える景色とキッズルームです。ほらトイレもちゃんとしたキッズ用がありますよ!」笑顔が素敵な店主いづみさんに会いたくて、という人も多く居心地の良さは彼女の人の良さに尽きます。1ヶ月スパンで写真の個展も開催されており「人と人が繋がる場所を作りたくて」という店主の想いが込められた企画展。スイーツだけでなく特製手作りランチもあるのでドライブがてら足を運んでみてください!

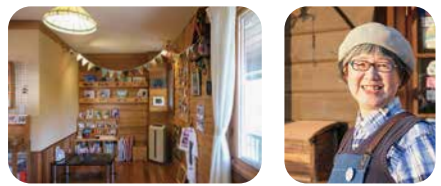
ゆっくり まったり くつろげるカフェ



Cafe MURO
カフェ ムロ
紀の川市桃山町最上757-39
☎0736-66-9535
🕒10:00~17:00(L.O16:30)
🔥火・水曜日
※店主いづみさんは弱聴力なので、予約はメッセージでお願いします。



レモンケーキ550円
/チョコレートケーキの上に焼きマシュマロとクッキーがトッピングされたスマア550円。レモン、ブルーベリー、キャラメル、すもものいずれかのソースを選んで。/紀の川市のフルーツをたっぷり入れた爽やかジンジャー。凍らせたフルーツも入っています!フルーツジンジャー610円



ひとこと 共働き20年。「家事の半分は夫がやっているよ」という友人が多いのに、なぜ我が家は家事全てを私だけがしているのか。たまに夫が「食器洗い手伝ったよ」なんて言う。「手伝う?手伝ってか!」と腹が立ってしょうがない。疲れている時は暴れたくなるのを必死に抑えている自分がある。これってかなりのストレスだわ。/白浜町M・T