



**次はあなたの番です!**  
成婚者500名超え お見合い件数年間600件以上

**実施中** 入会金 **10,000円OFF**

上手に行く時も  
行かない時も  
私、上野が  
応援いたします。  
貴方も始めて  
みませんか?

初婚・再婚  
問わず  
お手伝いします

カウンセラー  
上野 美智子

安心の仲人型  
結婚相談室 **ウィッシュ福岡** ☎092-526-2727 相談無料

福岡市中央区薬院3-3-29 ライオンズマンション 薬院駅南204号 10:00~19:00 休木曜日

※サンデー福岡紙面内の料金は税込となります。※掲載写真は実際と異なる場合がございますのでご了承ください。



## 「和牛の岩塩炙り」を含む 3種類のメインから選べる セミオーダーブッフェ

『オリエンタルホテル福岡 博多ステーション』のレストラン『LINK SQUARE』では、「LINK SQUARE LUNCH BUFFET」を通年開催中! お好みのメイン料理を1品選べるセミブッフェスタイルで、ワゴンサービスにて和牛肉を目の前で炙って提供される「和牛の岩塩炙り」をはじめ、今が旬の鰹を使った「鰹の湯引き 大葉風味の梅肉ソース」、トマトの酸味と豚肉の甘みを味わう「阿蘇自然豚と夏野菜のインゴルティニー」の3種類が登場。メインの他、約30種類の料理とドリンクもブッフェコーナーから自由に選べる♪シェフ自慢の料理の数々をたっぷり堪能しよう。

- 「リンクスクエアランチブッフェ」  
大人2,800円、4歳~小学生1,800円※3歳以下無料
- メニューは変更になる場合があります
- レストラン予約受付時間10:00~19:00  
オンライン予約は右記QRコードより
- 写真はイメージ



### リンクスクエア Restaurant LINK SQUARE

☎092-461-2101

福岡市博多区博多駅中央街4-23  
オリエンタルホテル福岡  
博多ステーション B2F

営業時間 11:30~15:00 (OS14:30)

年中無休

契約駐車場あり

オリエンタルホテル福岡博多ステーション 検索



相談無料  
査定無料  
親切丁寧

相続物件を得意としています!  
お気軽にご相談ください

# 売却不動産 物件募集中

一戸建

マンション

土地

事業用

こんなお悩み  
ありませんか?



- 相続する土地・建物どうすればいい?
- ご近所に内緒で売却したい
- 新しい家へ住み替えたい
- 今の家がいくらで売れるのかわかりたい



**KMO.inc**

〒812-0061 福岡県福岡市東区宮松 3-20-31-209  
TEL 092-600-2206 FAX 092-600-2207

お問い合わせは公式アカウントから  
お気軽にどうぞ!

公式LINE



ホームページ



発酵料理研究家・栄養士 山本知美さんの

## 革命 レシピラボ



今回のレシピは…

### 空芯菜の塩麴炒め

#### 材料

空芯菜……………150g ゴマ油……………大さじ2  
 桜エビ……………5g 塩麴……………大さじ1/2  
 舞茸……………80g ブラックペッパー……………適量  
 にんにく……………1片

#### つくりかた

- ①空芯菜は5cm幅にカットする。舞茸は食べやすい大きさに割く。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにゴマ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら火を強めて空芯菜、桜エビ、舞茸を入れて炒める。
- ③塩麴とブラックペッパーで味を調える。

#### しとことメモ

空芯菜はシャキシャキとした食感でくせがなく、料理がしやすい夏野菜。台湾で食べた空芯菜の炒め物が美味しかったので、再現してみました。



今回教えてくれたのは… 山本知美さん

福岡でお米パン・発酵料理教室「Lien」を主宰。旬の食材を発酵食でさらに美味しくをモットーにレシピ制作、生米から作るお米パンや発酵食のレッスン、レシピ開発、献立監修、講師、メディア出演などを行う。食品添加物無添加「むなかた福津グラノーラ」を販売。「第23回福岡デザインアワード」で「むなかた福津グラノーラ」筒・小袋(ミカン)共に銀賞を受賞。

# トレンドプラス Trend Plus



### 博多阪急 SABON

☎092-419-5270 (売場直通) 西福岡市博多区博多駅中央街1-1 博多阪急1F  
 営業10:00~20:00

## 光きらめくパリの香りに包まれる至福のボディケアタイムを

大人気のボディケアブランド「SABON」から、パリの魅惑的な雰囲気からインスパイアされたコレクションが数量限定で登場!カラフルな水彩画のパッケージがおしゃれな「サニー・カクテル コレクション」は、パリに降り注ぐ太陽のきらめきをイメージしたシトラス・フローラル・ムスキークの爽やかで洗練された香りが特徴。ミネラル豊富な死海の塩\*1や厳選したボタニカルオイル\*2など、ナチュラルな原料を配合し、心地よい香りとともに“落としながら与える”ボディケアができる。きめ細かな泡で洗いあげるボディソープと、肌のなめらかさと透明感を高めるボディスクラブ、やわらかくしなやかな肌に導くボディクリームを使って、ワンランク上の至福のバスタイムを過ごしてみよう。

- シャワーオイル サニー・カクテル(235mL)……………3,740円
- ボディスクラブ サニー・カクテル(320g)……………4,730円
- シルキーボディミルク サニー・カクテル(200mL)……………5,500円
- ボディジュレ サニー・カクテル(200mL)……………5,500円
- ハンドクリーム サニー・カクテル(30mL)……………1,760円

【販売場所】博多阪急 1F「サボン」

今月のお取り寄せ

## BEST CHOICE!

### 「低糖質×おいしい」を実現したヘルシーなカッサータ!

イタリアンチーズケーキ「カッサータ」専門店「This is CASSATA.」から、1カット当たり糖質量4.4gの低糖質な「The CASSATA Light」が登場!クリームチーズとカッターチーズを組み合わせて、そこへ軽快な食感が楽しいパンキンシードとくるみ、マイルドな酸味を持つクランベリーを混ぜ込み奥行きのある味わいを生み出している。

楽天市場にて販売中!

【情報提供】This is CASSATA.



The CASSATA Light(1本)……………2,890円



# ナンパ

8	4				
1	7			2	
	2	6	1	5	
2	9				
				1	6
6	8	5	9		
7			2	6	
			3	8	

●小さなワク(3×3)・タテ・ヨコの数字を見ながら、ダブらないように1~9の数字をいれましょう。

#### 今回の解答

5	7	8	9	1	7	6	2
1	9	2	7	6	9	7	8
2	7	6	9	7	8	8	9
6	9	1	7	6	2	7	9
7	6	2	7	8	9	9	1
7	8	9	9	1	8	9	1
7	8	9	9	1	8	6	2
8	9	7	1	8	9	2	7
6	2	7	8	9	7	1	8
9	1	8	6	2	7	8	9

## おうち de エンタメ!

情報提供:Netflix



Netflix映画

### 『ギレルモ・デル・トロのピノッキオ』

## 児童文学の金字塔

### 世界中で愛され続ける愛と悲しみの物語

■独占配信中

人間は、自分の知らないものを恐れてしまうことがある…。『パシフィック・クリム』『シェイプ・オブ・ウォーター』などで知られるアカデミー賞®受賞監督ギレルモ・デル・トロと、『ファンタスティックMr.Fox』などで数々の賞を受賞したストップモーションアニメの巨匠マーク・グスタフソンが、カルロ・コッローディ著の名作童話を蘇らせる。おもちゃ職人のゼベットじいさんに作られた、木でできた不思議な人形の男の子ピノッキオ。世界をつなぐ魔法の冒険を繰り広げ、苦難を乗り越えていく、命をも与えられる愛の力を描く物語。

# 2024年は購入するよりも「おかげさまでご依頼多数!」家具のリフォームを!

一流メーカーのリフォームも承ります!<カリモク / マルニ / MORISHIGE / KOSUGA / その他 イタリア・北欧・オランダ・ドイツ家具も対応>

家具はなぜ買い替えよりリフォームが良いのか 古き良き家具は、厳選された素材で職人によって一つひとつ丁寧に作られた物ばかりです。次から次へと家具を買い替えるのではなく、古き良き物を大切に使用してみませんか?また、古き良き家具は日本の気候風土に合わせた作りになっており、使いやすいのも特徴です。



●表面の張り替え、ウレタンの入れ替え、パネの付け替えなどを行いました。



●とのこ仕上げ、塗装、金具脱着などを行いました。



●革の張り替え、ウレタンの入れ替え、パネの入れ替えなどを行いました。

家具は 家族の一員  
 二十年以上たずさわった家具は リフォームすることで 新たな価値を生みだし 受け継いできた伝統を守ることに繋がります  
 家具リフォーム本舗

「加茂桐タンスの伝統工芸士」によるメンテナンスも受付中



●塗装などを行いました。



●木部の傷直し、塗装、金具補修、引き出し調整、ミラー交換などを行いました。

家具リフォーム本舗  
**kagureform honpo**  
 事務所 TEL092-771-8787  
 お見積もりは現物を確認して行っております。ご了承ください  
 【担当直瀬】TEL080-3371-1903(中島)  
 福岡市中央区天神5-9-2-306 / 9:00~19:00  
 kagureform honpo 検索 ※メールでの受付不可

※新型コロナウイルス感染拡大予防のためマスク着用、手にはアルコール消毒を行って訪問・お打ち合わせをさせていただきます。ご理解の程よろしくお願いいたします。

SUNDAY サンデーコミュニティ

Hot VOICE 最近もやもやした事

地下鉄のエスカレーターで、いつも右側を空けている長い行列にもやもやします。以前駅員さんが2列でと案内していた時は良かったのですがまた1列になっており、私はあえて空いている右側に乗ります。エスカレーターは2列になってほしい。もやもやします。(東区/青りんご)

彼氏の飼っている愛犬が私にすごく懐いて、彼氏にやきもちやられる…。(東区/さっち)

募集のお題 あなたのプチ自慢

PRESENT 3名様

麴チーズ蔵 (KURA)

世界初の麴菌熟成チーズ「麴チーズ 蔵」は、古から日本人の食文化を支えてきた「麴」を原料に独自の発酵技術を用いた日本オリジナルのナチュラルチーズ。強い旨味を持ち、和食との相性もピッタリ! 日本酒のお供や、減塩レシピにも最適。



選べる! 麴チーズ公式オンラインショップ https://koji-cheese.com

PRESENTの応募方法

- ①ご希望のプレゼント②今号の気になった記事の意見・感想
③Hot VOICE 募集のお題「あなたのプチ自慢」のエピソード
④氏名・性別・年齢・職業・郵便番号・住所・電話番号・ニックネームを明記し「ハガキ」「WEB」「メール」「アプリ」からご応募ください。

ハガキから応募 〒812-8506「サンデー福岡 サンコミ」係 ※住所不要。上記の宛先に封筒にご応募できます。

WEB・メールから応募 サンデーポータル 検索 pre@sunday-ns.co.jp

公式アプリから応募 App StoreまたはGoogle Playから

フリーペーパーサンデー 検索

応募締切日 7/24(木)

\*当選は厳正な抽選の上決定し、発送をもってかえさせていただきます。
\*Hot VOICEのエピソード掲載とプレゼントの当選は別となりますのでご了承ください。

今週のサンデー INFORMATION インフォメーション

写真展 スマイル ジャマイカ

写真家の加瀬息吹氏が9年間にわたり撮りためた写真の中から、約100点を展示。ジャマイカの人々の力強く生きる姿とそのポジティブなエネルギーを感じてみては。



【開催日】7/17(水)~21(日)10:00~18:00※最終日は16:00まで(最終入場各30分前)【場所】福岡県立美術館 1F(福岡市中央区天神5-2-1)【料金】高校生以上500円(当日200円高)※中学生以下無料、小学生以下保護者同伴【お問い合わせ】Smile Jamaica!実行委員会 E-mail:smilejamaica2024@gmail.com

『SPY×FAMILY』わくわくパーク

人気コミック『SPY×FAMILY』のイベントを開催!アニメならではの世界観に浸れる空間や体験型のプログラムなど盛りだくさん!オリジナルグッズもお見逃しなく。

【開催日】7/20(土)~8/18(日)10:00~18:00(最終入場は開場の30分前まで)【場所】JR九州ホール(福岡市博多区博多駅中央街1-1 JR博多駅9F)【料金】高校生以上1,800円、中学生以下900円、グッズ付き入場券高校生以上3,800円、グッズ付き入場券中学生以下2,900円(高校生以上当日各200円高・中学生以下当日各100円高)※2歳以下無料【販売】各種プレイガイドにて販売中【お問い合わせ】SPY×FAMILY!わくわくパーク福岡会場事務局 ☎092-532-1082(平日10:00~18:00※会期中は営業時間)

GOURMET 夏を楽しむビアフェスタ 世界のウイスキー「Highball Fes」

夏を楽しむフェスタを開催!個性豊かなエスニック料理をはじめとしたビュッフェ料理や、国内外のウイスキー・生ビールなど全30種のフリードリンクを味わって♪予約は下記QRコードから。

【開催日】7/28(日)・29(月)・8/2(金)・3(土)・4(日)・25(月)・26(月)18:00~21:00(最終受付19:00)【料金】大人6,500円、中学生3,000円、小学生2,000円、3歳以上500円

アルコール アヴィオ ☎092-665-0077 区福岡市東区水谷2-52-8 区火・水曜日(祝日は営業) 10:00~19:00(土・日・祝日9:30~20:00)

EVENT ファームの夏の祭典 「若鷹夏祭り」開催!

「タマホーム スタジアム筑後」では、下記日程の公式戦で「若鷹夏祭り」を開催。8/16(金)・17(土)のナイトゲーム終了後は豪華版花火を打ち上げる他、イベント開催に合わせて球場前に緑日やぐらが登場!

【開催日】8/16(金)~18(日)【場所】タマホーム スタジアム筑後(JR筑後小倉駅徒歩5分 筑後市津島757-1)【サンデー読者プレゼント】前田悠伍投手ホームラン応援タオル3名様 ※応募方法は左記プレゼントコーナーを参照

福岡ソフトバンクホークス(株) 若鷹夏祭り 検索 ☎092-844-1189

誕生月占い 7/20~7/26

- 1月 目標に向かって着実に一歩進む時期。周囲とのコミュニケーションも忘れずに。(ラッキーカラー)橙
2月 新たなアイデア満載!直感を信じてトライする事で、良い結果に結びつくはず。(ラッキーカラー)緑
3月 家族や友達との過去の誤解を解消し、新たなスタートが切れそうなる時。(ラッキーカラー)ピンク
4月 集中したい事にしっかり向き合おう!取り組む事で努力は報われるはず。(ラッキーカラー)赤
5月 バランスの取れた食事や適度な運動が鍵となる。健康管理をしっかりとしよう。(ラッキーカラー)黄
6月 新しい出会いや交流する機会が増えそう!社交運が高まり、成功に繋がりがやすい。(ラッキーカラー)金
7月 素直に気持ちを伝えると、周囲からの理解やサポートが深まり、運気が上がりそう。(ラッキーカラー)銀
8月 財運上昇の予感!消費を心掛けると、収入が増えそう。資金管理はしっかりと。(ラッキーカラー)白
9月 新たなスキルや知識を身に付ける事で、キャリアアップしそうな時期!(ラッキーカラー)黒
10月 パートナー運が高まり、シングルの方にも新たな出会いの予感に正直に生きよう。(ラッキーカラー)青
11月 強みを見つけて、自己成長に対する目標を設定してみよう!(ラッキーカラー)藍
12月 リスクを恐れず一歩踏み出した行動が鍵となる時期。冒険心も楽しもう!(ラッキーカラー)赤

Sunday Photo 家族・動物・料理・思い出の場所etc... 写真館... #ぼのぼの #こうちゃん

ペット写真館 ペットの写真を上手に撮ります。ペットの名前や写真へのひとこを添えてご応募ください。

福岡・北九州・下関エリアの情報もポータルサイトに掲載中! 詳しくは https://sunday-web.net

福岡県民限定キャンペーン 2024年7月13日~2024年12月31日 [オールインクルーシブ] 4名様以上1室利用の場合:1名様 [平日]14,850円~ [休前日]17,600円~

スペクタクル サマーフェスティバル 7/5fri-9/8sun スペクタクル ランタンナイトショー ウォーターガーデンプール

スペシャルプライス 特別映画ご鑑賞券 1枚につき4名様まで有効 有効期限 2024年7月31日[水]まで 大人の方 税込 ¥1,500

ポストメイト サンデー配達員さん募集 シニアの方も活躍中! 未経験者も大歓迎! 仕事内容 フリーペーパーの配達業務 配送料 約1~2万円/月 ※配布枚数等により変わります

★ 良い眠りが生活を作る! ★

蒸し暑い夜が多くなり、ますます寝付きにくくなるこの頃。睡眠不足は熱中症リスクの増加にも…!? 自分や家族の睡眠習慣を見直して、健やかな生活を手に入れよう!

# 睡眠の質を高めよう!

あなたの睡眠習慣は大丈夫?熱中症など様々な病気にならないためにも、改めて見直してみよう!

## そもそも 良い睡眠とは?

★睡眠時間と質のバランスが保たれていること

★適度な長さで睡眠休養感<sup>※</sup>があること

※睡眠で休養がとれている感覚のこと



睡眠休養感を  
感じられて  
昼間に強い眠気が  
生じない状態が  
理想!

**POINT** 長時間の睡眠を必要とするロングスリーパーなど、適切な睡眠時間には個人差があることにも注意。また、高齢者の場合、8~9時間以上の長時間睡眠はかえって死亡やアルツハイマー病のリスクを高めるとい研究結果も!床に入っている時間よりも、睡眠休養感に注目しよう。

## 適切な睡眠時間って何時間?

必要な睡眠時間は個人差が大きく、一概に何時間の睡眠が良いとはいえないもの。しかし、7時間前後の睡眠時間の人が、生活習慣病やうつ病の発症や死亡に至る危険性が最も低いことから、一般的に成人では6~9時間が適切な睡眠時間の目安となっている。

### 睡眠時間が短いことで高まるリスクも!

肥満・高血圧・糖尿病  
心疾患・脳血管疾患  
認知症・うつ病 etc.

### 適正な睡眠時間の目安

小学生	中・高校生
9~12時間	8~10時間
成人	高齢者
6時間以上	床上時間8時間未満 夜間に床の上で過ごす時間

## 寝つきにくさ改善のために取り入れたい4つの習慣

眠れない 眠った気がしない 何度も目が覚める

### 1 日中に適度な運動を

中強度(息が弾み汗をかく程度)~高強度の運動は、睡眠の質の向上を助けてくれる。軽い筋トレやウォーキングなど、自分に合った運動を取り入れてみよう!逆に、負荷の高い運動は眠りを妨げることも。ジムなどでの激しい運動は寝る2~4時間前までに済ませよう。



### 2 湯船に浸かる

暑くてついシャワーで済ませがちな夏。けれど、寝る1~2時間前に少しぬるめの湯船にゆっくりと浸かることで、入眠が促進される効果や、睡眠改善の効果が期待される。夏バテ気味の時こそ、ゆったり入浴してみよう。

極端に熱い湯温や長時間での入浴はNG! 逆に睡眠の妨げに



### 3 カフェインの摂取を見直そう

覚醒作用のため、寝つきの悪化につながるカフェイン。1日に摂取する合計量は400mgを超えないように気を付けてみよう。また、カフェインの摂取量によっては就寝の9時間前でも睡眠に影響することがわかっている。摂取量を減らしつつ、夕方以降は麦茶、そば茶、黒豆茶、ルイボスティーなどのノンカフェインの飲料に切り替えてみよう。

コップ1杯(200ml)の飲み物に含まれるカフェイン量

- コーヒー / 120mg
- 玉露 / 320mg
- 紅茶 / 60mg
- ウーロン茶 / 40mg

玉露のカフェイン量は  
コーヒーの2.6倍!



### 4 寝酒はしない

アルコールは一時的には寝つきを促進させる効果があるものの、代謝の過程で途中で目が覚めやすくなり、睡眠の質は低下してしまう。晩酌は控えめにし、寝酒の習慣は見直すのがおすすめ。

喫煙も睡眠の妨げに。不眠の人はなるべく喫煙を控えよう



## 良質な睡眠のために守りたいこと

★朝食はしっかり摂り、日中はできるだけ日光を浴びる

★寝室にスマホやゲームなどのデジタル機器は持ち込まず、暗くして眠る

★暑すぎず寒すぎない温度で、就寝1~2時間前に入浴で体を温める

★できるだけ静かな環境で、リラックスできる衣服と寝具で寝る



**POINT** 起床後に朝日を浴びることで睡眠のリズムが整うほか、日中に光を多く浴びることで睡眠を促すホルモン「メラトニン」の夜間分泌量が増加し、よく眠れるようになる。また、夜にスマホなどの強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制され、眠りづらくなってしまふ。



気温が上昇する夏は、睡眠効率が低くなる季節。エアコンなどで部屋を適度に涼しく保つことは、良質な睡眠のためにも重要!

## もしかして“睡眠障害”?

睡眠環境、生活習慣、嗜好品... 全て見直しても寝つきが悪いのは睡眠障害が原因かも。右記のような症状が続く時はすぐに医師に相談しよう。

不眠症だけでなく、様々な病気が睡眠の妨げになっている可能性も。発作的に強い眠気が繰り返し訪れる「ナルコレプシー」という病気もあります。



### <健康づくりに役立つサイト>

- 厚生労働省e-ヘルスネット  
生活習慣に関連する病気や、生活習慣の改善について、各分野の専門家が解説
- e健康づくりネット  
知っているようで知らない睡眠のこと

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/001254003.pdf>)、  
「ぐっすりガイド」  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001222161.pdf>)  
を元に作成

厚生労働省 e-ヘルスネット



e健康づくりネット



記事・広告など掲載に関するお問い合わせは

毎日メディアサービス サンデー事業本部  
〒812-0004 福岡市博多区廻田1-7-17

☎ 092-471-1177

FAX 092-471-1149

https://sunday-ns.co.jp  
✉ fukuoka@sunday-ns.co.jp

配布に関するお問い合わせは

毎日メディアサービス  
デリバリー事業部  
☎ 092-674-1717

サンデー福岡における個人情報について

サンデー福岡では、読者の皆様からお預かりした個人情報を、当社が責任をもって管理いたします。お預かりした個人情報はプレゼントの発送や案内状の送付などの目的のみに使用し、第三者へ提供することはありません。

福岡・北九州・山口のSUNDAYネットワーク

毎週 931,500部発行  
水・木・金曜日配布