

# ダイエット大作戦!

正月太りで2.6kg太りました。食事制限や風邪で何とか-2kgは戻りましたが、そもそこの数年で4kg増(-)。今年はこの4kgも落したい!そして健康な体を手に入れたい!!

食制だけでは限度があるので、今回紹介のDiet運動を追加して頑張りたいと思います!

5p...タイプチェック 6p...型別肥満体質改善法 7p...運動1/ストレッチ 8p...運動2/簡単筋トレ 9p...運動3/クールダウン

## ■タイプ別チェック 東洋医学では肥満のタイプは「気太り・脂肪太り(血太り)・水太り」の3つに分けられます。まずは下記項目に✓をつけて自分の「型」を確認しましょう。

\*数が大体同じものがある場合は、それぞれの型をあわせて参考にして下さい

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 冷え性で、寒がりだ                 | <input type="checkbox"/> 11. 乾燥肌だ                | <input type="checkbox"/> 21. 良く喉が乾く                  |
| <input type="checkbox"/> 2. 髪がバサバサで抜け毛が多い             | <input type="checkbox"/> 12. 肌に艶が無く、顔色が良くない      | <input type="checkbox"/> 22. 体が重い感じがする               |
| <input type="checkbox"/> 3. うつ状態になる事が多い               | <input type="checkbox"/> 13. 生理不順                | <input type="checkbox"/> 23. 夕方になると手足がムクむ            |
| <input type="checkbox"/> 4. 寝起きが悪く、元気が出ない             | <input type="checkbox"/> 14. 生理痛が酷い              | <input type="checkbox"/> 24. 頭が重い・めまいがする             |
| <input type="checkbox"/> 5. ゲップやガスが良く出る               | <input type="checkbox"/> 15. 爪の色が薄く、もろい          | <input type="checkbox"/> 25. トイレの回数が多い<br>もしくは極端に少ない |
| <input type="checkbox"/> 6. 不眠症になりやすい                 | <input type="checkbox"/> 16. 動悸・目眩がする            | <input type="checkbox"/> 26. 立ちくらみや車酔いをする            |
| <input type="checkbox"/> 7. 上半身が張った感じがする              | <input type="checkbox"/> 17. 物忘れが多い              | <input type="checkbox"/> 27. 体より手足が冷えている             |
| <input type="checkbox"/> 8. お通じが良くない                  | <input type="checkbox"/> 18. 冷え・のぼせがある           | <input type="checkbox"/> 28. 水っぽい下痢をする               |
| <input type="checkbox"/> 9. 肌の小じわが目立つ                 | <input type="checkbox"/> 19. 怒りっぽく、情緒不安定だ        | <input type="checkbox"/> 29. 鼻水・咳がからむ                |
| <input type="checkbox"/> 10. 緊張すると胃が痛くなり、<br>お腹を壊しやすい | <input type="checkbox"/> 20. 肩が凝りやすく、<br>吹き出物が出る | <input type="checkbox"/> 30. ツバが良く出る                 |

1~10の✓の合計

11~20の✓の合計

21~30の✓の合計

■1~10に✓が多い

### 気太り型

#### ●特徴と原因

気太り型の肥満原因はストレスです。ストレスにより新陳代謝が鈍くなり、余分な脂肪・水分が排出されず太るのです。やる気が無い時や気分が乗らない時はストレスを抱えている事が原因となっている場合が多いので、マッサージをしたり休息を取りましょう。  
肺の機能も低下していますので、ツボマッサージで肺を活発にしましょう。

■11~20に✓が多い

### 脂肪太り型

#### ●特徴と原因

血液中に流れる脂肪の量が多く、脂肪が血液を汚して流れを悪くさせます。血液の流れが悪くなると老廃物が溜まりやすくなり、体の細胞に必要な栄養素をスムーズに運ばず内臓機能も低下する事で太りやすくなっているのです。  
食生活を改善する事と食後に軽い運動をする様、心掛けましょう。

■21~30に✓が多い

### 水太り型

#### ●特徴と原因

下半身肥満型でムクミが見られ、少しブヨブヨした太り方をしています。水太り型の人は腎臓や膀胱の機能が落ちている事が考えられるので、日頃から体を温め、汗をかいて水分を外に出す事が大切です。  
体や腰を冷やすと腎臓に負担が掛かり、トイレが近くなります。日頃から体の保温を心掛けましょう。

◆ヒップアップ&全身のバランスを整え/左右各1回



①両脚を大きく開いて座る



②両腕を頭上で組み、手の平を上にして大きく息を吸い、吐きながら片方へ体を倒して行く。止まった所で更に息を吸って3秒停止。反対側も同様に

◆体前面&脚内側のラインを美しく/2回



①足首の中央を床に付けて座り、お尻を安定させたら手首を内側にして両手を後ろに付き、ヒジを曲げて上体を仰向けに倒して行く。腰とお腹の力を抜いて足首は床に付けたままに



②完全に仰向けになったら両手を組む。大きく息を吸いながら伸び、3秒停止後息を吐いてリラックス

運動/ステップ1

ストレッチで理想の体型作り

まずは準備運動。急な運動は筋肉を傷めかねません。筋肉を解してから始めましょう。ここで紹介するのは、気になる部位にも効果的なストレッチ。ゆっくりと各部分を意識しながらやってみて。

◆腹部脂肪を取り、メリハリライン/2回



①左右の足裏を合わせて座り、両手小指を張り出し中指を足首の上に

②ヒジの力を抜き、そのまま腰を後ろに引いて上体を前に倒す。大きく息を吸い、3秒停止後息を吐いてリラックス



◆下半身をスッキリ/2回



①両脚を肩幅に開き、背中で両手親指をからめ、へそ下を意識しながら力を抜いて上体を倒す。この時両手は上に伸ばし、アゴを出す。そのまま息を吸って3秒停止

②両ヒザを曲げ両手を降ろす。へそ→ミゾオチ→胸→肩の順にゆっくり体を起こし、完全に起き上がったなら手を組み替えてもう一度



◆バスト&体側ラインの引き締め/2回



①あぐらを組み、(上げやすい方の足だけ上げてもOK)下になっている足と同じ方の手で反対のヒザ頭を抱え、お尻を安定させ腰を後ろに引く



②ヒジを少し内側に締め、体の力を抜いてリラックス。その時ミゾオチを少し引き上げる様に。大きく息を吸って3秒停止。その後、足手を組み替えもう1回

◆腹部&体全体の引き締め/2回



①ヒザを伸ばし、腰幅に脚を開いて座る。足首は立てておく



②両手の甲を脚の内側に入れ、アゴを突き出す様にしてゆっくり手が届く所迄上体を倒す。首の力を抜き、息を吸って3秒停止後ゆっくり息を吐いてリラックス

# 型別肥満体質改善法

3種の型別で紹介しています。太りやすい&痩せにくい環境から脱出しましょう。

## 気太り型

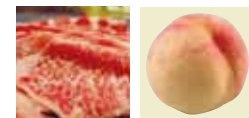
### ●特徴とお勧め食品

イライラすると新陳代謝が悪くなり、余分な脂肪や水分が排出されにくくなってしまいます。放っておくと慢性的な水太りや脂肪太りを招いてしまう危険性もあるので注意。この型に良い食品は黒ゴマ。豊富に含まれたカルシウムが心を落ち着かせてくれます。(必ずすりゴマにして)精神安定作用のある食品を夕食時に多く摂る様に心掛けましょう。又、ハーブティ等気持ちを落ち着けるお茶をノンシュガーで楽しむのも良いでしょう。



### □これを食べよう!

牛肉・鶏肉・小魚・玉葱・長葱・ニンニクの茎・チンゲンサイ・黒ゴマ・シソ・キノコ類・生姜・ヒマワリの種・南瓜・蓮根・クルミ・桃

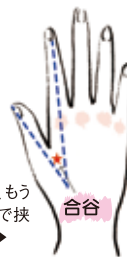


### ◆体質改善ツボマッサージ

#### ●合谷

ストレスを抑える。又、肺機能の活性化や粘膜炎や皮膚にも作用がある。

親指と人差し指を大きく開き、もう片方の手の親指と人差し指で挟む様に、力を入れて押しもむ



#### ●耳のツボ

神経を落ち着かせるツボが集中している為、毎日2~3分程耳を引っ張ったり刺激すると神経が落ち着く。

上・横・下へ引っ張り、耳全体を万遍なくもむ



## 脂肪太り型

### ●特徴とお勧め食品

糖分の溜め込み過ぎで血行が悪くなり、内臓全体の動きも衰えてしまう事で増々太りやすくなります。余分な糖質を取り込むのを防ぐには、すい臓から分泌されるインシュリンを抑制する事が大事。すい臓の働きを整え、血中の糖質を排出する大豆やニラ等を多く摂る様に心掛けましょう。又、すい臓の働きが活発になるのは朝食が消化される時間帯です。せめてこの時間帯だけでも甘い物は避ける様にしましょう。



### □これを食べよう!

大豆・豆腐・納豆・ニラ・蓮根・人参・干し椎茸・松の実・豚肉・ウナギ・レバー・アンズ・栗・蜂蜜



### ◆体質改善ツボマッサージ

#### ●養老

体内の余分な脂肪を取り、老廃物の排出をスムーズにする。

人差し指でもむ



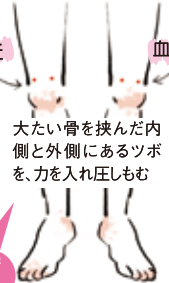
#### ●血海

体内の血行を促進。血液の流れを良くする。

#### ●梁丘

胃の働きを調整する。

POINT 押した後、ドライヤー等で温めると効果的



## 水太り型

### ●特徴とお勧め食品

新陳代謝が悪い為、ぶよぶよとした感じに太っています。原因は腎臓や膀胱の機能低下です。食事でも水分の代謝を良くする物を多く摂る様に心掛けましょう。又、発汗作用を促し水分の排泄を助ける刺激のある食べ物もお奨めですが、余り摂り過ぎると喉が渇き水分を摂り過ぎて逆効果になるので、程々にしましょう。



### □これを食べよう!

小豆・黒豆・ヒジキ・干し椎茸・黒ゴマ・ワカメ・トウモロコシ・トマト・胡瓜・西瓜・鶏肉



### ◆体質改善ツボマッサージ

#### ●渴点

喉の渇きを抑える。水太り型は水分の摂り過ぎを防ぐ事が大事。



▲人差し指でもむ様に擦る

#### ●湧泉

腎臓機能アップ。膀胱や大腸にも作用があり疲れを取る。ツボのある部分を押し固い筋に触れる。



▲親指で押しもむ

◆腰を緩めて緊張を解す  
その1/各2回



① 仰向けになりヒザを軽く上げて腰を持ち上げる



② 腰を落とし、足を滑らせ伸ばす。  
手の平でお腹を下に向かって4~5回  
擦り下ろす

◆腰を緩めて緊張を解す  
その2/左右各2回

① 左足に体重をかけて  
右爪先は前、そのまま  
右手を高く上げる



② 左ヒザを曲げ、腰  
を後ろに引く様に。右  
足のカタは地面に  
つけ、爪先を上げる



③ 右手を右脚に沿って下ろし、爪先  
を掴む。これを左右交互に



◆股関節を解し、リンパ液を  
流れやすく/左右各4回



① 両脚を伸ばして座り、両手は後ろ  
で体を支えたら右脚の太ももを左胸  
に引き寄せる



② 右ヒザを外に倒し、足裏を左脚内  
側に沿って擦り下ろす。これを4回

③ 脚を曲げ外から内に回す。そのまま  
右ヒザを外に倒し、右ももを左胸に引  
き寄せて足裏を左脚の内側に沿って  
伸ばす。左右逆にして同様に4回

◆脚の運動後はヒザ回し/  
左右各4回

両脚を揃えて  
立ち、背中を伸  
ばしつつ腰を後  
ろに引き、前傾  
姿勢に。両手で  
ヒザを掴んで右  
にゆっくり回す



運動/ステップ 3

運動のクールダウンは  
忘れずに

運動後は必ず筋肉を解して終わります。さもなくば筋肉が緊張したままリンパ液が流れ難くなる事も。折角の筋トレも逆効果に。



◆体全体をストレッチ/左右  
各4回

① 両脚を肩幅に開いて立ち、両手を  
上に伸ばし手の平を返して組む

② 左足に体重をかけ、左斜め上に  
体を大きく伸ばす

③ 気持ち良い所で止め、大きく2  
回深呼吸。左右逆にしても  
う1度



背中&脚&ヒップアップ

◆脚の振り上げ/10回



四つんばいになり、ヒザは曲げた状態  
で反動は付けず脚を振り上げ、そのま  
ま静かに下ろす。  
筋肉をギュッと引き締めるイメージで

脚全体の筋肉を引締め

◆イススクワット/10回

イスの背につかまり立ち、約1m離れ  
る。前を見たままで背筋を伸ばし、ヒザ  
を90度になる様に曲げる。腰をまっす  
ぐ、前かがみにならない様に注意



◆スクワット/左右各10回

徒競走のスタート姿勢から  
飛び上がって素早く前後  
の脚を入れ替え、再びス  
タートの姿勢で着地



運動/ステップ 2

筋トレで気になる部分をトコトン引き締め!

筋肉を作れば基礎代謝が上がって太りにく  
い体質に!気になる部位に筋肉を付け、均  
整の取れたボディラインを目指そう。



モモ集中引締め

◆フロントレンジ/左右各  
10回

手を広げて立ち、前に倒れ込む様な  
気持ちで足を一步前に。ヒザが90度  
になる様に曲げ、ぐぐっと踏ん張る。  
元の姿勢に戻って今度は逆の足で。  
これで1回



腹部の引締め

◆ヒザ立て腹筋/10回

ヒジの反動や腕・上体の力を使わず、  
腹筋のみの力で起き上がる様に意識  
する。足首を固定してからやると楽



◆脚上げ腹筋/10回

脚を上げ固定せず腹筋。腕は頭の後  
ろで組み、腹式呼吸(鼻から息を吸い  
ながらお腹を膨らませ、口から吐き出  
す)をしながらゆっくり脚を上下に



腕&二の腕  
引締め

◆ヒザを付いて腕立て伏せ  
/10回

普通の「腕立て伏せ」より随分楽な方  
法。背中が反らない様注意し、ゆっくり  
深呼吸しながら行う。  
手は肩幅より少し大きめに開く事



モモ内側&体側ラインの  
引締め

◆横向き脚上げ/10回

横を向いて座り、ヒザを軽く曲げた状  
態から真上に足を開いて行く。  
爪先に神経を集中し、常に体の前を  
向いている様に



〈特集2〉

# あなたの行きつけ・お気に入りのお店V

約1年がかりの紹介になってしまいましたが、いよいよ最後、『読者様お勧めのランチ』特集です。美味しくお得な各店のランチ、見逃せません！



ランチ p13-15



## 中央区

### グラタン&ドリア アントン

福岡市中央区天神1-10-17西日本ビルB1F  
☎092-712-4100

- グラタン定食。ホワイトソースが栗の味かしておいしい。(さくら)
- グラタンのホワイトソースに栗の味が好きです。(コスモス)
- よく食べなくなる。(Nさん)

### 手づくり料理と地酒の店 あんざ

福岡市中央区天神1-10-31 1F ☎092-715-2205

- ここの海鮮ひつまぶしは本当にやみつき。おだしもおいしい。(まっとリンゴ)

### J CAFE 天神店

福岡市中央区天神1-10-31 2F ☎092-739-0339

- 安くておいしいランチ。ソファでゆっくりできるからいいです！(みみりー)

### 博多くいもんや 益正 天神本店

福岡市中央区天神1-10-24 天神セントラルプレイスB1F ☎092-724-3663

- メニューがわりとあるのでいい。(くいしんぼう)

### 戸隠そば

福岡市中央区天神1-11-17 ☎092-721-8374

- 年配の方が多くいのでくつろげます。(ここ)

### 梅の花 天神店

福岡市中央区天神1-15-6綾杉ビル1F

☎0120-27-4080

- ちょっと高いけど…美味しいですよ。(みへなん)

### 権八 天神

福岡市中央区天神2-3-24天神ルーチェ 6F

☎092-737-2662

- ハンバーガーランチがおいしくてお得。ちょっとリッチな感じです。(びびび)

### 平和楼 天神本店

福岡市中央区天神2-6-42-2F ☎092-771-4141

- 麺類もおいしく、ここの担々麺が大スキです。(はと)
- ランチについてくる品数が多い。(みんとも)

### 吉祥果

福岡市中央区天神2-8-137新天町北通

☎092-738-5152

- 野菜がたっぷりとれる。フルーツ屋さんの2、3Fなので、フルーツジュースが美味しい。(ニッシー)

### ひょうたん寿司

福岡市中央区天神2-10-20 2F・3F

☎092-722-0010

- カウンターのお寿司屋さんのお寿司がランチタイムお得。(チャーリー)
- 回らない方はランチだけ行きます。回る方も美味しい。(スマスマで放映されていましたね。)(あやっち)

### かつ心

福岡市中央区天神2-11-3ソラリアステージ専門店街B2F ☎092-732-6425

- レディースランチが好き。コロッケやアイスも楽しめる。ごはんおかわりOK。(ゆう)

### 文六 本店

福岡市中央区天神3-2-13 ☎092-771-1003

- 500円ランチがお得。(K・Y)

### 風街

福岡市中央区天神3-3-7 ☎092-712-3093

- ボリュームたっぷり美味しい。(くいしんぼう)

### 中華料理 侑久 上海

福岡市中央区天神3-8-18イール・グラッツィア天神

1F ☎092-718-3377

- 本格中華からランチまで楽しめます。(K・Y)

### 旬菜 麦や七蔵

福岡市中央区天神5-9-2ファミリー天神1F

☎092-715-1461

- 安いから。(kachy)

### エスニック料理 JAMMIN・KAH

福岡市中央区大名1-1-20南風ビルB1F

☎092-771-3108

- 遅い時間までランチをやっている、遅い出発の私にも最適。(マサ)

### 九州の旬 博多廊

福岡市中央区大名1-1-38サウスサイドテラス5F

☎092-687-5656

- コースというよりランチかも。¥1,480二段重ランチはだれをつれていっても(特に女子)大好評。(たたみ)

### CHEESE DINING ANGELO AND MICHAEL

福岡市中央区大名1-6-13キキブレイス1F

☎092-725-0123

- チーズのリゾット絶品！雰囲気がいい。(ちー)

### 虎夢 COM

福岡市中央区大名1-10-15WATT4F

☎092-716-7757

- 和食のお店。ランチの品数量に対してお得感のある料金。月替わりのデザートも手が込んでおいしい。(やま)

### 大衆居食家 しょうき 大名店

福岡市中央区大名1-11-13ディーズフェイスビル

2F ☎092-713-8610

- 安くてボリューム大。(えいとまん)

### SUZU CAFE daimyo

福岡市中央区大名1-12-39大名パルコニー 7F

☎092-732-7471

- 安いのにおいしい。店内がかわいい。(H・T)

### Jackass Cafe & Dining

福岡市中央区大名1-13-7 1F ☎092-406-8336

- オリジナルカレーがうまい！雰囲気も落ち着く。(PIROKO)

### 富士丸

福岡市中央区大名2-3-2大名リパティビル1F

☎092-736-0300

- ランチの時は120→100円になりお得。(ちー)

### オールデイダイニング グランカフェ

福岡市中央区大名2-6-60 西鉄グランドホテル1F

☎092-781-0435

- ランチブッフェがおいしかったです。(さかなさん)

### 博多 焔端 魚男

福岡市中央区今泉1-4-23 ☎092-717-3571

- ランチで食べたが美味しかった。(5人ジャー)

### VERITARA delica&dining

福岡市中央区今泉1-10-20 エーデル天神1F

☎092-724-7321

- デザートがプラス100円で食べられる。(みんとも)

### cortile

福岡市中央区今泉1-19-18中村家ビル1F

☎092-791-9202

- オシャレ！(MTM)

### Ristorante BIS

福岡市中央区今泉1-21-3ラッツァ TENJIN1F

☎092-714-3558

- CAさんも通う店。(ぶーちゃん)

### 梅山鉄平食堂

福岡市中央区渡辺通3-6-1 ☎092-715-2344

- 定食が多い。栄養のバランスが取れていて、毎日通っても飽きない。自家製のふりかけが美味しい。(べる子)

### Passetto

福岡市中央区渡辺通5-14-12 ☎092-713-9800

- コースがお手軽に楽しめる。(たーも)
- ランチ時は予約しないと一杯で、とにかく味がGood！(びーすけ)

### 旬 美色彩 たなごころ

福岡市中央区渡辺通5-14-25 ☎092-771-9395

- ランチでしゃげが美味しい。(S・K)

### PIZZAREVO

福岡市中央区薬院1-10-5 ☎092-718-0010

- 安い！ランチではワンコインでピザ・ドリンク・サラダが食べられます。(N・T)

### ウサギ&かめ

福岡市中央区薬院2-11-10 朝日プラザ1F

☎092-714-0697

- 至極まっとうなものを食べている気分になる。友だちとの贅沢ランチはほぼここです。(M・T)

15Pへ続く



## ごはん処いちい

福岡市中央区薬院4-8-3アートケイズ浄水1F  
☎092-534-1270

●魚を使ったランチ。コスバも味も大満足です。(ギギちゃん)

## 京風会席 萌木

福岡市中央区薬院4-21-1 ☎092-521-1432

●うまい。(M・H)

## Antica Osteria Toto

福岡市中央区荒戸1-3-18 ☎092-402-3305

●ご褒美ランチしか行けない高級店。(私にとって)(T・T)

## ステーキレストラン 牛亭

福岡市中央区大濠1-7-2 チュールリッヒ大濠1F  
☎092-714-1933

●国産A5ランクのステーキが¥1,500で食べられる!(Y・T)

## THRUSH CAFE

福岡市中央区平尾3-5-10ピュートリアムビル2F  
☎092-521-4323

●高宮通り沿い。ランチは種類も多く、安くて美味しい。アフターのコーヒーも本格的。可愛いくてデザートも美味しい。(けいちゃん)

## BOULANGERIE L'est

福岡市中央区六本松3-9-10 1F  
☎092-713-0515

●日替わりランチがパン食べ放題でよい。(ゆうたん)

## BAKERY GARDEN RAGGRUPPI

福岡市中央区大手門1-5-6-1F ☎092-739-2246

●内装がオシャレ。パンが美味しくて、何個も食べちゃいます。(cow1)



## まます

福岡市中央区大手門2-6-21ヌーヴェル大手門1F  
☎092-734-2778

●ラーメン街にあるが、ランチや海鮮丼など絶品。(Y・N)

## IL.SOGNO

福岡市中央区西中洲3-20連ROUNDビル2F  
☎092-791-5581

●コスバは素晴らしい!(ひよこ)

## 手づくり欧風料理 和田門

福岡市中央区西中洲5-15立駐ビル1F・B1F  
☎092-761-2000

●レトロな雰囲気が好き。夜は高いので、ランチで。(ちゃーこ)

## 慶's Dining

福岡市中央区大宮1-6-3 ☎092-791-9551

●1,000円満足ランチは本当に大満足。(SAKURA)

## オステリア デルフィーノ

福岡市博多区博多駅前2-12-9第6グリーンビル1F  
☎092-451-8355

●美味しい。(Nさん)

## カフェレストラン SERENA

福岡市博多区博多駅前2-18-25ホテル日航福岡2F  
☎092-482-1161

●ランチビュッフェ。なかなか行きませんがメニューも豊富でハズレなしです。(のみこ。)

## CHINA GARDEN 頤和園 大博多ビル店

福岡市博多区博多駅前2-20-1大博多ビル12F  
☎092-471-1021

●ランチのサービスがいいです。(nanako)

## 博多一口にら饅頭 一優亭

博多区博多駅前3-10-30 ☎092-474-2922

●500円でカレーうどんとおにぎり付。最後はカレーに。(A・T)

## 日本料理 桐壺

博多区博多駅前3-27-25第2岡部ビルB1F  
☎092-483-8140

●ランチ¥500!(S・K)

## ぶあいそ 博多

福岡市博多区博多駅前4-3-18-1F  
☎092-432-8866

●安くておいしい。(はりはり)

## ステーキハウス 蜂 博多阪急店

福岡市博多区博多駅中央街1-1 博多阪急B1F  
☎092-419-5104

●ハンバーグも美味しい。(ゆう)

●お肉が美味しい。(みかん)

## まわる寿司 博多魚がし

福岡市博多区博多駅中央街1-1  
☎092-431-2082

●海鮮丼も600円位。(nao)

## 牛たん炭焼 利久

福岡市博多区博多駅中央街1-1JR博多シティ9F  
☎092-413-5335

●仙台で食べた味が忘れられず、先日行きました!(Y・O)

## トラットリア ヴェントーノ

福岡市博多区博多駅東2-5-33 ホテルレオパレス博多1F ☎092-482-1257

●ランチ1,000円~1,500円。サラダ・ドリンク・デザートが食べ放題で時間制限なし。(ランチタイム 11:30~15:30) 子連れでも、女子会でもオッケーで、スタッフの皆さんも感じが良いです。(きーたん)

## トラットリア UNO

福岡市博多区上呉服町11-211 ドリーム呉服町1F  
☎092-282-8990

●イタリアンランチ。ボリュームもあり、おいしい。(POCOPOCO)

## CAFE MUJI キャナルシティ博多店

福岡市博多区住吉1-2-1 キャナルシティ博多シアタービル3F ☎092-263-6355

●野菜たっぷりのスープに十穀米のおにぎりがおいしいです。(のみこ)

## CAFFE OTTO.Cyclo

福岡市博多区住吉1-2-1 キャナルシティ博多4F  
☎092-263-2262

●カレーがおいしいです。セットのヨーグルトも美味。コーヒーがマグで出てくるので量が多くてうれしい。(のみこ)

## ゆとりの空間

福岡市博多区住吉1-2-82 グランドハイアットビルB1F ☎092-263-1711

●粟原はるみの店。自然素材を使ってあり、女性人気。レシビも貰える。(てん)

## ビストロ アン・コッコ

福岡市博多区住吉2-4-7 ☎092-291-6147

●ハンバーグが絶品!!+500円でスープ・デザート・コーヒーが付いてとてもお得です。(びーすけ)

## まんぷく亭

福岡市博多区上川端町10-251  
☎092-262-5430

●ジューシーな鉄板焼き。キャベツと肉(ホルモン?)ご飯の上にタクアン2切も。私の中でB級ランチでのキング!(たため)



## ちんや

福岡市博多区中洲3-7-4 ☎092-291-5560

●焼肉定食、ハンバーグ定食と良いお肉を使っているで美味。こちらは1Fで、2Fは高いランチです。(あやっち)

●上質なお肉をつかった料理が安く食べられます。男性も大満足のボリュームです。美味しい。(N・T)

## カフェ・ブラジレイロ

福岡市博多区店屋町1-20 ☎092-271-0021

●コーヒーもランチもおいしい。(すりびー)

●とてもおいしい珈琲のお持ち帰りができる。(POCOPOCO)

## trattoria NANAKURA

福岡市博多区店屋町7-1フジメンビル1F  
☎092-282-4611

●ランチ800円でデザート付き。(すりびー)

## 創作ダイニング 麦や七蔵

福岡市博多区店屋町7-1フジメンビル1F  
☎092-282-4715

●500円ランチがOLに人気。(すりびー)

## 博多サンヒルズホテル

福岡市博多区吉塚本町13-55  
☎092-631-3331

●ホテルでランチ1,000円は良い。(みへたん)

## レストラン さとう

福岡市博多区板付5-16-3サトー板付店2F  
☎092-574-2929

●精肉店を営むお店。特に肉シックスランチおすすめ…サラダも食べ放題。(ぶーちん)

## レッドマン

福岡市博多区三筑1-6-6 ☎092-582-6874

●ボリュームがあって美味しい。お子様ランチは大人も食べてみたい。(ハルミン)

## 城南区

### 御膳屋 茶坊主

福岡市城南区樋井川13-17-6 ☎092-403-6048

●女子におすすめ料理。(M・H)

### 本格中華料理 翔悦

福岡市城南区樋井川13-1-14グレイス西長住1F  
☎092-561-1688

●安くてボリューム満点!夜もランチあり(¥500)。野菜も沢山使っている点が良い。(PIROKO)

## 早良区

### 西南学院大学 西南クロスプラザ

福岡市早良区西新3-13-1 西南学院大学内  
☎092-833-9822

●キレイでオシャレで安い。学外の人もOK。(H・Y)

### あっぱれ食堂

福岡市早良区西新4-9-14 ☎092-821-5823

●ここのチャンポンはおいしい。(K・Y)

### Bean's Cafe

福岡市早良区西新5-6-6 ☎092-823-1255

●ランチにも行きます。めんたいパスタがお勧め。(Y・H)

## プライムカフェ

福岡市早良区原1-29-26 ☎092-847-5008

●パスタが魂に角美味しい。(Y・H)

## 湧水 千石の郷 自然食ブッフエ 姫蚩

福岡市早良区石釜333-2 ☎092-872-4141

●お風呂もあるし、季節ごとのビュッフェ、ランチも美味しい。(入浴とセットになったものがある)(マサ)

## ベツ・パラレー

福岡市西区姪浜1-15-19 ☎092-882-6339

●パスタのソースが他にない物ばかり。(たーも)

## フォーシーズン ミラン

福岡市西区小戸5-1-16 ☎092-891-3663

●インド料理店。カレーもナンもおいしい。店員さん達もみんな感じが良くリピーターになりますヨ。(べる子)

## レストランテ ピッツァ ロゼッタ

福岡市西区橋本1-8-19 ☎092-892-2227

●ランチのスイーツが3つも選べてドリンクも豊富。(ゆうたん)

## オリジナルスマイル

福岡市東区若宮5-7-22 ☎092-671-4618

●近いので。(Y・N)

## 焼肉なべしま イオン香椎浜店

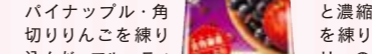
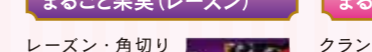
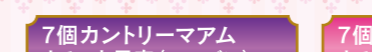
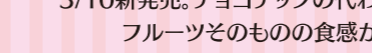
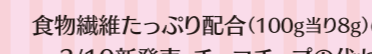
福岡市東区香椎浜3-12-1 ☎092-662-8929

●お子様ランチが良いらしいです!(みうのすけ)

## 炭火焼 海輪亭

福岡市南区清水2-1-57 ☎092-512-6533

●海鮮丼がとにかくすごい!種類が多いし、エビもとびはねるして大満足です。(あやっち)



## ハローコーヒー 清水

福岡市南区清水2-4-9 ☎092-551-1861

●ランチも有。(nanako)

## 大衆居食家 しょうき 大橋店

福岡市南区大橋2-2-1 ☎092-553-0831

●ランチワンコイン以下座敷が広い。(nao)

## Cache★Cache

福岡市南区野間4-3-33 野間ハイツ1F  
☎092-512-1429

●手の込んだ料理で、女性は大好きなプレートランチ。(ぶーちん)

## いけす割烹 納言

福岡市南区向野2-3-6 ☎092-541-5155

●ランチはお得で美味しいです。(てるまる君)

## 欧風懐石 勝

大野城市乙金台3-1-32 ☎092-503-0503

●リーズナブルでおはしで食べるフレンチ!!(マヤ)

## 珈琲蔵人珈蔵

大野城市横峰2-3-9 ☎092-595-0345

●2時間くらい平気で居れるくらい居心地抜群。モーニングセットがPM2:00まで注文できます!(マンホール)

## ゆう膳 咲くら

小郡市小坂井111-1 ☎0942-72-0101

●会席料理で美味しいです。ランチはお得です。(ちー)

## 小林カレー

筑紫野市二日市中央2-6-11 ☎092-928-3202

●スープカレーのお店。普通のカレーに近く、食べやすい。昼はいつも行列が。+100円の野菜トッピングが美味しいです。(マンホール)

## 鯉ひろまつ

筑紫野市塔原西2-8-18 ☎092-922-3457

●養魚場兼魚料理屋。「鯉こく」は絶品。ランチも有。美味しい!鯉が安く手軽に食べられます。(マンホール)

## 那珂川町

### デラックス・デリ

筑紫郡那珂川町片縄北4-16-10  
☎092-952-2934

●子供もデザートに夢中(M・K)

### 味のなかがわ

筑紫郡那珂川町恵子1-21 ☎092-953-1886

●中央にいけすあり。ランチお得で人気。お腹いっぱいになります。(てん)

## 福津市

### Gashiyo del Mare

福津市西福岡4-15-27 ☎0940-35-8840

●本格イタリアン、いつもおいしい。(A・K)

## チェーン店・複数店舗

### リンガーハット イオンモール香椎浜店

●490円でちゃんぽんランチが食べられます。(みうのすけ)

### サイゼリヤ 福岡大博多ビル店/西新PLACE店

●安い。ドリンクバー。(C・A)

●ドリンクバーを利用すれば、長居できる。安いのと、遅く迄開いているのがよい。(ニッシー)

### サブウェイ 天神昭和通り店

●よく行きます。野菜不足を解消できます。(はなちゃん)

### ビストロ ウェスト 天神昭和通り店

●種類が多く安い。(ゆう)

### 八仙閣 本店

●ランチはボリュームがあり美味しい。(ひよこ)

### やま中 ホテルニューオータニ博多店

●特にランチは赤だしと茶わん蒸しが付いてお得です。(びーすけ)

### 稚加樂 本店

●ランチ時間が行列。接待としてもOK(てん)

### シブ・シャンカル 西新店

●安くて美味しい。ナンが大きくて感激する。(ニッシー)

### スイートバジル 大野城/大名/二日市

●パスタにピザ・スープ・サラダ・ドリンクで¥800は安い!!美味!!(チャーリー)

## 店長・経営者の皆様へ

# \*にーにやで お店・サービス・商品を 紹介しませんか?

- 商品やサービスの良い打ち出し方が分からない。
- 集客が出来る企画・コースを作りたいが分からない。
- 今迄の広告で満足した事がない。
- こだわりを伝えたい。
- 広告の反響が良くない理由が分からない。
- ガツン!と反響のある広告が作りたい。
- 体験型広告でお店をしっかりと紹介したい。
- \*にーにやに興味がある。
- とりあえず、話だけでも聞いてみたい。



そんな店長・経営者の皆様、まずは電話又はメールにてお気軽にお声掛け下さい。広告や集客についてのご相談、無料にて承ります。

☎092-738-8773 (月~金/9:00~20:00) ✉info@ninaweb.jp  
お問合せ先 総合広告代理業JEEKにーにや編集部 福岡市中央区薬院2-6-18 アンコール第一ビル707

★  
みんな大好き  
心理テスト

目を開けると…  
UFOの中!



解答は27ページ

ある日の夜、空が突然眩しい程の光を放ち、あなたは思わず目を閉じました。暫く経って目を開けると、あなたはUFOの中に!

### Q1

UFOの中には、何人の宇宙人がいましたか?  
そしてその宇宙人全員について、詳しく説明して下さい。

### Q2

宇宙人は「UFOに乗って宇宙を探検しないか」と聞いてきました。あなたはある一言が決め手になり、「行くわ!」と答えました。そのある一言とは?

### Q3

宇宙探検後、「自分の星で暮らしてみないか」と宇宙人から誘われたあなたは、「嫌だ!」と即答。その理由は?

みんな大好き  
心理テスト

解答  
(出題は21ページ)

あなたが学校や職場等、新しい環境で憧れている「新しい人間関係や恋愛関係」を作る時の心理が解ります。 UFO!!

1「あなたが親しくなりたいと思っている人」

ここで挙げた人のタイプは、今迄のあなたの交遊関係の中にはいなかった新しいタイプだったはず。それがあなたの新しい人間関係への好奇心を表しています。

2「あなたの心を打つセリフ」 3「交際を断る理由」