



# ロコモに関係する要因や症状。心あたりはありませんか？

健康な状態から要支援・要介護に至るまで、  
移動機能はひそかに衰えていきます。

少しずつ進行する移動機能の低下に気づかないふりをしていませんか？

**！ 運動習慣のない生活**  
運動習慣のない生活を続けていると、徐々に運動器が衰えてしまいます。

**！ やせ過ぎと肥満**  
やせすぎると身体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなります。肥満は腰や膝の関節に大きな負担をかけます。関節軟骨は一度すり減ると、修復が難しい部分です。

**！ 痛みやだるさの放置**  
「腰が痛い」「膝が痛い」、その痛み、「年のせいだから」と放っていませんか？ 運動器の衰えはひそかに進行します。中には、重篤な病気が隠れている可能性もあります。

健康な状態

運動器の故障

**！ スポーツのやりすぎや事故によるケガ**  
関節はどでもテリケートにできています。スポーツで酷使したり正しくないケガをしたりすると、大きなダメージを負ってしまふことがあります。

**！ 活動量の低下**  
活動量を減少させる一因になるエレベーターや自動車の使い過ぎに注意！ 自分の足で歩きましょう。

「日常の生活習慣」と「適切な対処の有無」によって、移動機能は大きく変わります。年齢に関わらず、思い当たる習慣や症状がある場合には、生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、医療機関を受診するなど、適切な対処が必要です。

## 移動機能とは

立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な「身体の移動に関わる機能」のことです。

こんな状態は要注意！  
チェックしよう

### 7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中ですべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物を持って持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※リフトの牛乳パンクの取扱い

## ！ 運動器疾患の発症

**■ 骨粗しょう症**  
骨が弱くなり、骨折しやすくなります。ちよつと転んだだけで骨折をしたり、気づかないうちに背骨がつぶれていたり、身長が短くなってきたりしたら、骨粗しょう症が心配です。

**■ 変形性関節症**  
関節軟骨のすり減りにより、痛みや可動域制限(曲げ伸ばしが十分できない)などを生じます。膝関節や股関節に多く、関節を動かすことで、関節周囲の断肉を丈夫にしておくことが大切です。

**■ 変形性脊椎症**  
背骨にかかる負担の結果、椎間板がすり減ったり、骨の変形を生じたりします。神経が圧迫されると「背柱管狭窄症」という病気を引き起こし、脚の痛みやしびれを生じます。

## ！ 外出がおっくうに...

思うように身体が動かせないと、外出が面倒になったり、できなくなったりします。友人と会う、家族と出かけるといったことを避け、一日中家で過ごしたりしていませんか？

● 疾患による  
要支援・要介護リスク上昇

# ロコモタイプ シンドロームに該当

● 要支援・要介護

もしかして、もうロコモ？  
詳しくしらべましょう。次のページへ！

# 自分の移動機能を把握しよう!

## ロコモ度テストを実践してみよう。

### 1 立ち上がりテスト

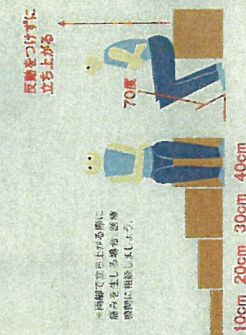
このテストでは下肢筋力を測ります。片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、程度を判定します。

#### 立ち上がりテストの方法

台は40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さがあり、両脚または片脚で行います。

- 10・20・30・40cmの台を用意します。まず40cmの台に両脚を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して腰(すね)がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。
- 40cmの台から両脚で立ち上がったら、片脚でテストをします。①の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げたほうの脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。

#### 両脚の場合



#### 片脚の場合



#### 結果の判定方法

- <片脚40cmができた場合⇒低い台での片脚でテストを行う>  
10cmずつ低い台に移り、片脚ずつテストします。左右とも片脚で立ち上がった一番低い台がテスト結果です。
  - <片脚40cmができなかった場合⇒両脚でテストを行う>  
10cmずつ低い台に移り両脚での立ち上がりをテストします。両脚で立ち上がった一番低い台がテスト結果です。
- 【参考：各高さでの腰屈曲比較】  
両脚40cm<両脚30cm<両脚20cm<両脚10cm<片脚40cm<片脚30cm<片脚20cm<片脚10cm

注意すること

- 無理をしないよう、息をつきましょう。
- テスト中、膝に痛みが起きそうな場合は中止してください。
- 反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。

参考：厚生労働省 国民健康づくり委員会 2019年10月31日現在

【ロコモ度テストとは】 「ロコモ度テスト」は3つのテストから成っています。 「ロコモ度テスト」は移動機能を確認するためのテストです。

- 1 立ち上がりテスト (下肢筋力をしらべる)
- 2 2ステップテスト (歩幅をしらべる)
- 3 ロコモ25 (身体の状態・生活状況をしらべる)

### 2 2ステップテスト

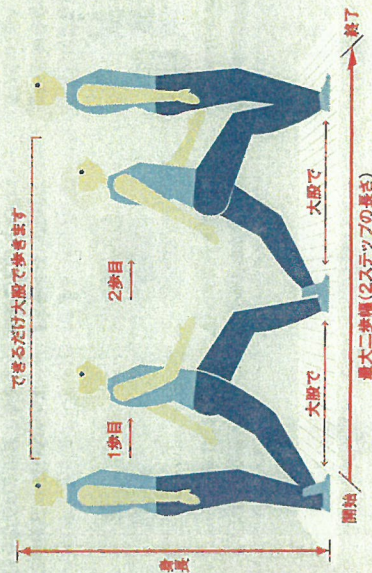
このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。

#### 2ステップテストの方法

- 1 スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- 2 できる限り大腿で2歩歩き、両足を揃えます。(バランスをくずした場合は失敗とします。)
- 3 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。
- 4 2回行って、良かったほうの記録を採用します。
- 5 次の計算式で2ステップ値を算出します。

■2ステップ値の算出方法

$$2 \text{ 歩幅(cm)} \div \text{身長(cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$



注意すること

- 介助者のもので行いましょう。
- 滑りにくい床で行いましょう。
- 準備運動をしてから行いましょう。
- バランスを崩さない範囲で行いましょう。
- ジャンプしてはいけません。

参考：厚生労働省 国民健康づくり委員会 2019年10月31日現在

# ロコモ度テストを実践してみよう。

## 3 ロコモ25

この1カ月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありましたか？  
次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう。

■この1カ月のからだの痛みなどについてお聞きします。						
Q1	頰・肩・腕・手のどこかに痛み(しひれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3	下腿(脚)のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足背、足のどこかに痛み(しひれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい
■この1カ月のふだんの生活についてお聞きします。						
Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になつたりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q6	腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10	トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12	階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急足で歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15	体ますにどれくらい歩き続けることができますか(走つても運いものを運んでください)。	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16	隣近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q17	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳)バック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19	靴の軽い仕事(家事)の後始末、準備なかつけなどは、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q20	膝のやや重い仕事(掃除機の使用、ふたの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難

Q21	Q22	Q23	Q24	Q25
スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	楽しい人や友人などのおつきあいを控えていますか。	地域の活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	先行動き抜けなくなるのではないかと不安ですか。
困難でない	控えていない	控えていない	不安はない	不安はない
少し困難	少し控えている	少し控えている	少し不安	少し不安
中程度困難	中程度控えている	中程度控えている	中程度不安	中程度不安
かなり困難	かなり控えている	かなり控えている	かなり不安	かなり不安
ひどく困難	全く控えている	全く控えている	ひどく不安	ひどく不安
0点 =	1点 =	2点 =	3点 =	4点 =
合計 点				

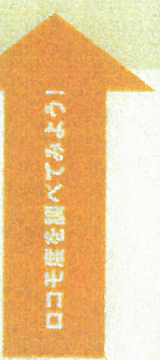
ロコモ 25 © 2009 南都区立整形外科新薬 All rights reserved. 複写、改変、無断的な複製、公的・私的利用以外の複製使用 禁

すでに痛みや違和感を感じていたら  
お近くの整形外科医に相談を。

ロコモについて相談できる整形外科専門医  
「ロコモアドバイザー」  
もしも、足腰に痛みや違和感を感じていたら、無理に自分でチェックせず、お近くの整形外科医に相談を。整形外科医の中でも、ロコモアドバイザーはロコモについて相談できる整形外科専門医。  
ロコモチャレンジャーWEBサイトでは、あなたのロコモチャレンジャーアドバイザーを探せます。  
お近くのロコモアドバイザーに相談を。



www.locomo-joa.jpへ!  
ロコモチャレンジャー 検索





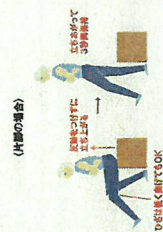
# ロコモ度テストの結果から、 「ロコモ度1」・「ロコモ度2」に該当していないか確認してみましょう！

## ！ロコモ度判定方法

現在の移動機能の状態からロコモティブシンドロームの段階を調べます。  
移動機能の状態は「立ち上がりテスト」、「2ステップテスト」、「ロコモ25」、  
各テストの結果から確認します。

### 判定方法

#### ロコモ度1



1

どちらか一方の片脚で  
40cmの高さから  
立ち上がれない



2

2ステップ値が  
1.3未満

項目	判定基準	スコア
立ち上がりテスト	70秒以上	0点
立ち上がりテスト	70秒未満	1点
2ステップテスト	1.3分以上	0点
2ステップテスト	1.3分未満	1点
ロコモ25	7点以上	0点
ロコモ25	7点未満	1点
合計		0点～2点

3

ロコモ25の  
結果が7点以上

(いずれかひとつでもあてはまる場合は**ロコモ度1!**)

「ロコモ度1」は、移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス力が落ちてきているので、ロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事を摂るように気をつけましょう。

#### ロコモ度2



1

両脚で20cmの  
高さから立ち上がれない



2

2ステップ値が  
1.1未満

項目	判定基準	スコア
立ち上がりテスト	70秒以上	0点
立ち上がりテスト	70秒未満	1点
2ステップテスト	1.3分以上	0点
2ステップテスト	1.3分未満	1点
ロコモ25	7点以上	0点
ロコモ25	7点未満	1点
合計		0点～2点

3

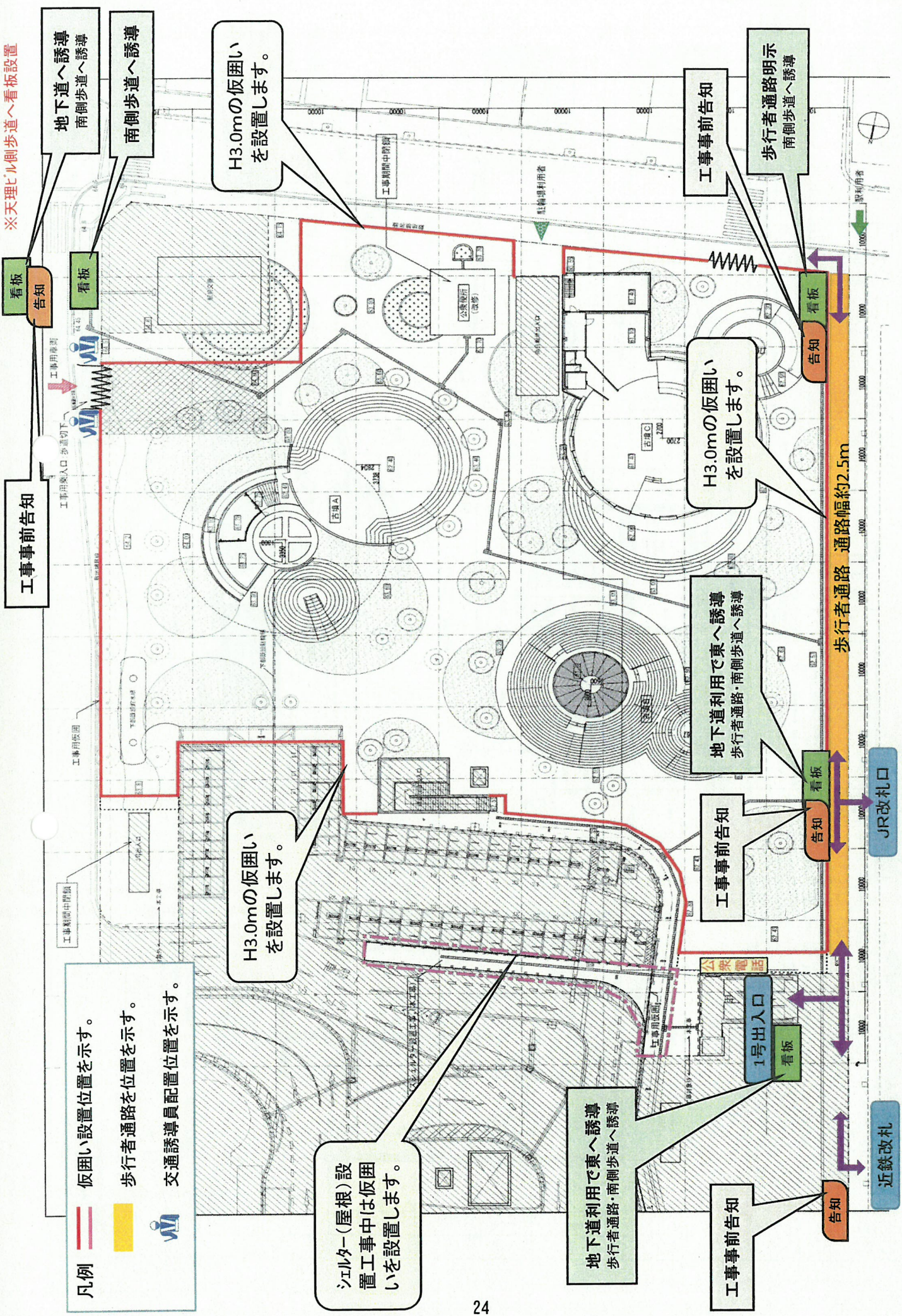
ロコモ25の  
結果が16点以上

(いずれかひとつでもあてはまる場合は**ロコモ度2!**)

「ロコモ度2」は移動機能の低下が進行している状態です。自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性がありますので、整形外科専門医の受診をお勧めします。

具体的なロコモ対策は  
次のページへ！

定期的にロコモ度テストを行い、移動機能の状態をチェックしましょう。



工事事前告知

看板  
告知

地下道へ誘導  
南側歩道へ誘導

南側歩道へ誘導

H3.0mの仮囲いを設置します。

工事事前告知

歩行者通路明示  
南側歩道へ誘導

H3.0mの仮囲いを設置します。

看板  
告知

歩行者通路 通路幅約2.5m

地下道利用で東へ誘導  
歩行者通路・南側歩道へ誘導

工事事前告知

看板  
告知

JR改札口

H3.0mの仮囲いを設置します。

**凡例**

- 仮囲い設置位置を示す。
- 歩行者通路を位置を示す。
- 交通誘導員配置位置を示す。

シエルター(屋根)設置工事中は仮囲いを設置します。

地下道利用で東へ誘導  
歩行者通路・南側歩道へ誘導

工事事前告知

1号出入口  
看板

告知

近鉄改札



## ブランディングのプロが天理市を改革中!

### 「天理ブランド構築支援事業モノづくりセミナー」とは?

⇒ 街を本気でブランディングする3名のトップランナーが集結



ブランディング  
プロデューサー

graf

服部滋樹氏

1970年大阪府生まれ。1998年に友人たちとデザイン集団grafを立ち上げ、以来、クリエイティブディレクター&デザイナーとして活躍するほか、地域再生にも取り組む



サポーター

くるみの木  
石村由起子氏

奈良市郊外に1984年「くるみの木」を、2004年には「秋篠の森」をオープン。ショップを起点に、日本の魅力、地域の力を伝え続けている



サポーター

中川政七商店  
中川淳氏

京都大学卒業。富士通勤務を経て2002年に家業の中川政七商店に入社。13代社長に就任し「日本の工芸を元気にする!」を合言葉に各地で活躍

**天** 理市の未来をよくする。その思いをカタチにするべく「天理ブランド構築支援事業モノづくりセミナー」が始動した。天理市長の並河健氏及び天理市が、本プロジェクトのブランディングプロデューサーに指名したのが、デザイン集団graf代表の服部滋樹氏。日本各地で地域の特色を生かした「つくる」伝える「活動」に奔走する服部氏。地域の人々とともに天理の魅力を再発見しながら、リサーチからアウトプットまでを一環して行うこの取り組みは、2016年度より本格的に実働に移る。「暮らしているところあたりまえ」になっってしまうような

ことこそが、天理が世界に誇る魅力になる。山の辺の道や食、地域の皆さんの思い……足元にあるものには気づきにくいもの。かかとをしっかりと地につけてものごとを考え、土地を眺めてみればきっと、新しい未来が開けるはずだと服部氏。天理という土地に根づいた生活や文化、歴史や伝統など、街の魅力を生かした個々の取り組みを「メイドイン天理」として、どうつくり、伝えるか?

春からは街を特徴づける商品の開発を支援する「モノづくり支援事業」が企画されているという。服部氏と天理市の取り組みに、乞うご期待!

### 奈良県天理市ってどんなところ?



奈良市

天理市

人口: 約6万7000人  
面積: 86.42km<sup>2</sup>  
食: 柿、苺、天理ラーメン



現在検討中のイメージ

佐藤オオキ氏が駅前のデザインを手掛けています

街の中心でもある天理駅前の広場をリノベーションし、周辺に新たな賑わいを生み出す地域活性化事業も進行中。2017年4月に完成予定の「古墳」に着想を得たデザイン空間。天理市が誇る産業や歴史、文化を発信する

### プロジェクトへの熱い想いを語り合いました



2015年11月、服部氏の呼びかけで石村氏(くるみの木)、中川氏(中川政七商店)が集結。奈良にゆかりが深いトップランナー3人が「天理は日本一綺麗な街」「丁寧な暮らしがある。それをいつ、誰に発信していくかが大事」など熱く語り合った

本件へのお問い合わせ

天理市産業振興課

Tel : 0743-63-1001 Fax : 0743-62-2880

地域の魅力から、ニッポンの魅力をみつける

# LOCAL VIEWS

おもしろローカル最前線

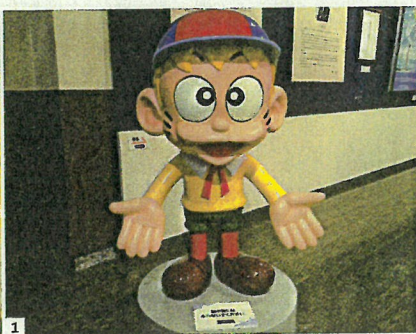
vol. 20

「寒ブリの美味しい季節になりました!」  
という誘いが……。

年間約300日超を仕事で旅する  
バリユー・クリエイター佐藤氏が見つけた  
全国各地の、おもしろローカルネタを  
紹介していきます。

## 以

前、富山県氷見市の市長が福岡市入りされた時に、地方創生や観光振興に関するお話をさせていただいたのがキッカケでした。12月に入り、市長から「そろそろ寒ブリの美味しい季節になりました」との連絡があり、仕事の依頼もあつたので氷見市を訪問しました。同市は藤子不二雄先生の故郷ということもあり、まずは、怪物くんがお出迎え。昼食にはうどん好きの僕には堪らない氷見うどんを、夜は待望の寒ブリをいただきました。今年はずいぶん寒ブリが不漁とのことでしたが、翌朝、目が覚めると外は雪景色。この天候が続く、豊漁になれば市内もより活気づくのではと思いましたが、ホテルでチェックアウトの手続きをしていると、雪の降らない国からの外国人観光客一行がフロントから外に駆け出し、大騒ぎしていました。最高の思い出になったことでしょうか!



- 1) 漫画好きの僕にとって「有名キャラ」のお出迎えは最高の「おもてなし」です!
- 2) うどん好きの僕にとってご当地うどんは最高の「おもてなし」です!
- 3) 海鮮好きの僕にとって旬の海幸は最高の「おもてなし」でした!



佐藤真一 (さとう・しんいち)

リクルートを退社後、バリユー・クリエーション・サービスを起業。この5年間で全国100案件超の地域活性化事業を手掛ける

今回訪れた場所

富山県氷見市

日本海側有数の水見漁港には、四季を通じて約150種もの魚が水揚げされる。初夏のマグロ、冬の寒ブリは広辞苑にも掲載されるほど

## 【 TOPICS 】



街のラグビー応援団

「立川選手は幼い頃から家族や仲間を大切にしていた」とラグビー用品専門店Ryuスポーツの矢島さん(左)。「写真展では子どもたちが応援メッセージを書いてくれました」とおやさと書店の牛窪さん(右)

## 奈良・天理からニッポン、そして世界へ

vol. 13

### ラグビー 天理ラグビー!

天理市データ/人口:約6万7000人  
面積:86.42km<sup>2</sup>  
食:柿、梅、天理ラーメン  
メモ:佐藤オオキ(Ooki)がデザインする初の公共空間「天理駅前広場」が2017年にオープン予定

## 天

理高校・大学が出場中の全国大会を、休日返上で生放送している駅前のスポーツバーでは、最近ラグビーファンが急増中。理由は2015年のワールドカップで日本代表を支えた地元出身の立川理道選手(たかかわりみち)の存在です。商店街の書店では写真展が開かれ、帰国直後には子ども向けのラグビー教室のために本人が天理に帰ってきてくれました。友人好みのプレーにツウは惚れ、家族や仲間を大切にしたい人一倍頑張る立川選手は子どもたちの憧れ。今回のワールドカップも、街ぐるみで応援していきたいです。

# スイーツプロジェクト 糀ドリンク サンプル配布 報告

(平成 27 年 11 月 14 日開催)



## 1. 糀ドリンクの製作について

糀ドリンク (甘酒の製作)

①稲天様 大鍋一杯 ②酒谷 大鍋一杯 持ち寄る。

双方製作の甘酒は、何とか使えるレベルあったようで、野永シェフが、上記 2 種類の甘酒をブレンドして、水で希釈して飲みやすい濃度に調整されました。

その後、半分をプレーンな糀ドリンク、残り半分にあんぽ柿を混ぜて ミックスドリンクとして完成。

## 2. 配布について

当日雨のち曇りの天気で、てくてくウオークの参加者が少なかったため、アーケード内の人通りも昨年と比べ、少ない状態でした。

12時過ぎから配布を始め 14時半までで、約 450 杯程度の配布を行いました。



## 3. 試飲者の反応 と 味について

反応は概ね良好。

特に年配の人には、すぐにでも欲しいという人もおられました。

私の主観的感想

### ①プレーンについて

元となる甘酒の影響もあると思いますが、薄めの味わいで、よく言えば、さっぱりしている。

悪く言えば、薄味で物足りない……。

### ②あんぽ柿入り 糀ドリンク

柿の甘みがしっかりと出ていて、濃厚な味わいでした。

例えるなら、喫茶店のミックスジュースの濃厚版のようでした。

良いポイント) 濃厚な味わいで、まったりとした甘みは、他のドリンクであまり見かけない。

悪いポイント) 良いポイントとの裏返しになりますが、

濃厚なため、スポーツやウオーキングの後にはあまり飲みたくありません。

## 4. 総括

今回のお披露目は、形の上では体をなし、概ね成功であったといえます。

現時点で、多数の甘酒が販売されている中で、売価 (アマゾンで 900mm 1 600円) も含め、

プレーンな甘酒だけで勝負するのは、非常に難しいと思います。

甘いだけの甘酒が多い中、酸味とさっぱり感を加えた 糀ドリンクにすればその活路を見出せる可能性があると思われまます。(酒谷の私見)

ただ、甘酒に何かを混ぜる という発想はオンリーワンでなく、それほど珍しいものではないと言えます。  
(WEBで検索すると多数出てくる)

甘酒は、他社でもすでに先行して販売されているので、他社の商品の精査し、オンリーワンとなるポジショニングを見つけなければなりません。

また、本格的な販売に展開していくには、野永シェフの情報発信力だけでなく、ネーミング、コピー、ロゴ、ラベル といったデザイン力の強化も不可欠です。

地元食材の使用については、

100%地元産をうたえば、ストーリー的には100点。

しかし、食材の安定供給、価格などを考慮すると

**果たして100%にこだわるべきかも 検討の余地あります。**

『美味しければ 売れる、不味ければ 売れない』 という シンプルな原点に立ち返ることも必要。  
つまり、ストーリーだけにこだわると 独りよがりになる可能性があるということです。

## 5・今後の展開

今後、本格的なかたちに展開していくためには、

- ①取扱店を増やす
- ②生産体制の強化

この2点が 最低条件となります。






特に 扱い店が少なければ、天理本通りのスイーツとして提唱できません。





よって、これから 一定の期間内にどれくらい参加店が見込めるかがポイントであり、他方生産体制の確保も同時に検討していかなければならないところです。

今後は、

甘酒の味の調整 (個人的にはさっぱり感の酸味)、生産体制の検討しながら、いかに関わる人を増やすか に注力したいと考えます。



麺類		Noodles	Each of this dishes contains varying noodles, soup bases and toppings, and may be served hot or cold. Common garnishes include green onions, seaweed, and steamed fish paste cake (kamaboko or naruto). Slurping is the standard way to eat noodle dishes in Japan. This is not seen as polite, but is actually considered normal.	Cultural relevance	Udon and soba are the go-to meals for people with time constraints. It can also be enjoyed at a leisurely pace but is lauded for its convenience. For example, there are many "standing only" soba and udon restaurants in busy urban areas.
		Udon	The dough for udon is kneaded thoroughly and cut into wide strips producing chewy, long, and thick noodles. Udon can be served hot or cold (depending on the season) with the noodles in the soup or with the soup on the side.		
うどん		うどん	Flour, salt, water	Cultural relevance	
		Soba	Soba, or buckwheat, is used to make soba noodles. The buckwheat is ground into flour and mixed with a binder and water, kneaded gently and sliced thinly.		
そば		そば	Buckwheat flour, binder, water.	文化習慣の説明	日本では、昼食、夜食の定番です。時間がなく、早く食べたいとき、小腹が空いた時など。立って食べる立ち食いうどん、立ち食い蕎麦のお店もあります。蕎麦を食べる時に、音を立ててすすっても マナー違反でなく、『粋』な食べ方です。
		Noodles	蕎麦類です。 麺の種類、トッピング、出汁の味、温度 などによりいろいろな種類があります。		
うどん		うどん	小麦粉を練って長く切った、ある程度の幅と太さを持つ麺。 温かい出汁や冷たい出汁に入れたいもの、付け麺など 様々な食べ方があります。 日本のホビュラーな食事の一つです。	文化習慣の説明	
		そば	穀物のソバの芽を原料とする蕎麦粉を用いて加工した、日本の麺類の一種		
そば		そば	「蕎麦粉」、「塩」、「水」	文化習慣の説明	
		そば	「蕎麦粉」、「つなぎ」、「水」		

1		Kitsune Udon	Udon served in a hot broth and topped with a slice of deep-fried tofu.	Cultural Relevance	According to Japanese folklore, the favorite food of foxes ( <i>kitsune</i> ) is deep-fried tofu, hence the name <i>kitsune udon/soba</i> .
		きつね うどん	Udon (wheat noodles), deep-fried tofu, green onions, garnishes may vary.		
1		Kitsune Soba	Soba served in a hot broth and topped with a slice of deep-fried tofu.	文化習慣の説明	きつねうどんの名前の由来は、油揚げがキツネの好物とされていることから と伝えられています。
		きつね そば	Soba (buckwheat noodles), deep-fried tofu, green onions, garnishes may vary.		
1		Kitsune Udon	温かい出汁の入った麺料理(うどん)。 味付けした油揚げをトッピング。	文化習慣の説明	
		きつね うどん	うどん(小麦粉)、揚げ、葱、など		
1		Kitsune Soba	温かい出汁の入った麺料理(そば)。 味付けした油揚げをトッピング。	文化習慣の説明	
		きつね そば	そば(蕎麦粉)、揚げ、葱、など		



# nendo 佐藤オオキ氏 この1年のメディア出演

## [雑誌出演]



ELLE DECOR  
2016年2月号 p.21,173,182-187



AERA  
2016年1月11日No.2 p.48-52



週刊イェムメン  
2015年12月/2016年1月 新年合併  
特大号 p.154-159



NIKKEI DESIGN  
2015年11月号 p.20-53



DIME  
2015年12月号 特別付録 p.29



Wallpaper  
2015年11月号 p.160



CASA BRUTUS  
2015年11月号 p.134,135



ELLE DECOR  
2015年10月号 p.21,92,99-99,216-221



pen  
2015年4月15日No.660 p.34,35,78



ELLE DECOR  
2014年12月号 p.31,41,218-223,237

## [TV出演&受賞]

- 2015/1/21 「メゾン・エ・オブ・ジェ・パリ」デザイナー・オブ・ザ・イヤー」受賞 ■ 2/28 NHK Eテレ 「SWITCH インタビュー 達人達(たち)」
- 6/19 NHK Eテレ 「日曜美術館」 ■ 10/5 日経ビジネスオンライン「チェンジメーカー・オブ・ザ・イヤー2015」に選出
- 11/6 日本テレビ「アナザースカイ」 ■ 12/4 NHK Eテレ「課外授業 ようこそ先輩」 ■ 12/21 週刊ダイヤモンド 次世代を担う3人の経営者との対談(大塚家具、日清食品、メガネトップ) ■ 2016/1/4 AERA 「現代の肖像」コーナー取材