



白い歯からはじまる 口もとビューティ

今年で19回目を迎えた「歯の健康シンポジウム」。

(主催：日本歯科医師会、協賛：パナソニック株式会社)

輝く笑顔に欠かせない白い歯に関するお話のほか、TV番組「BeauTV～VOCE」の公開収録では今すぐに実践できる“口もとレッスン”が紹介されました。

歯の健康
シンポジウムとは
5月19日(月)
EXシアター六本木にて開催

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020(ハチマルニイマル)運動の一環として、毎年開催されるイベント。講演やトークショーで、口腔のケアや歯の重要性について様々な情報を紹介します。

主催 日本歯科医師会
協力 テレビ朝日「BeauTV～VOCE」
株式会社講談社
協賛 パナソニック株式会社

BeauTV～VOCE
公開収録風景⇨



モデルの黒田エイミさんがMCを務めるビューティ専門番組。今回は「歯の健康シンポジウム」会場で、ゲストに天川由美子先生と植松晃士さんを迎え、公開収録を行いました。

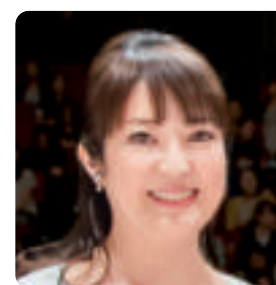
[テレビ朝日]毎週金曜 深夜1:50～2:20
[BS朝日]毎週土曜 11:00～11:30 ※毎月最終週は休止

基調講演
歯から美しく
なるヒミツ

歯や口もとに
自信を持てば
笑顔力がアップ!

「なぜ日本人は笑うときに口を隠すの?」というのは、多くの外国人が口にする素朴な疑問です。これは私の実体験ですが、私は変色歯だったので、歯の審美治療をするまでは、写真ではいつも口を閉じていました。実は治療の後、周りの人に「先生、顔いいじゃない?」とよく聞かれましたが(笑)、歯以外は何もしてないんですよ。歯を治しただけで、顔の印象はそれくらい変わるんです。

歯や口もとに自信があると、パツと口を開けて自然に笑えるんですね。ところが、日本歯科医師会の調査では、残念ながら日本人の過半数が「自分の口の健康に満足していない」という結果なんです。



Yumiko Amakawa
天川 由美子先生
歯科医師

オーラル意識の高いアメリカでは、70～80%の人が「口の健康に自信があり、定期的に歯科に通う」と答えているのに対し、日本人はどちらもその半分程度の割合に。これが、日本人が口を開けて笑わない理由かもしれませんよね。

一方で、私の歯科医院には女性だけでなく男性で「歯をキレイに

したい」患者さんも多く、意識の高い方は年々増えています。

審美歯科のことを少しご紹介すると、歯を白くする治療には、歯を削らずジェルで漂白するホワイトニングや、頑固なステインを機械で落とすクリーニングがあります。歯の変色や凸凹など、表面の修復から、歯並びや噛み合わせを含めた矯正まであります。かかりつけの歯科医院で、自分に合った方法をご相談ください。

今では、ホワイトニングも美容院のカラーのような感覚でできますので、手軽に審美歯科も利用しながら、美しい歯や口もとを手に入れてください。それが、自然な笑顔を輝かせるヒミツです。

公開収録
BeauTV～
VOCE

プロのケアで
口の中は
劇的に変わる!?

黒田 植松さんは、歯のケアで気にしていることはありますか?
植松 実は面倒臭がりですが、電動ハブラシで一気に磨くくらいですね。でも、月1回は歯医者さんでクリーニングします。自分で100%



Eimi Kuroda
黒田 エイミさん
モデル・番組新MC

ケアをするのは無理じゃないかな。
天川 その通りで、時々プロに任せるのは良い習慣ですね。
植松 口の中は、プロにお手入れしてもらえると劇的に変わるし、何より気持ちがいいんです。
天川 うちでも小さな修復をするだけで、患者さんは表情も性格もどんどん明るくなりますね。今は結婚式前にホワイトニングや歯の治療をされる方も多いです。
黒田 歯をキレイにして、一番いい笑顔になりたいですね。
天川 笑顔のプロのお2人に質問です。治療前後で患者さんの写真を撮るんですが、自然な笑顔をつくるコツってありますか?
黒田 まず口角を上げて、あごや頬にムダな力を入れないことかな。ハッピーな気持ちで自然に笑えるのも大事ですね。

唾液の出す
ツボ押し
体験

唾液を出して
表情筋を鍛える
即効アイデア

天川 耳の下に唾液腺があるので、親指以外の4本の指を頬骨に当てぐるぐる回してみてください。
黒田 (試して) あ、出てきた!天川 次は、親指を耳の後ろに当てて、あごの下まで順に5カ所くらい押していきます。
植松 (試して) ほんと、すごい。すぐに効き目があるんですね。

植松 鏡を見て、これくらい笑うと上下の歯がどれだけ見えるとか練習するといいかも。

天川 筋肉がほぐれていいですね。口にトラブルがあると、なかなか大きな口を開けてくれないので。

黒田 最近多い口のトラブルって何かありますか?

天川 花粉症などでドライアイの方が増えていますが、そういう方は、ほとんどドライマウスですね。目も口も粘膜なので、目が乾燥していれば大抵口の中も乾きがちです。唾液が出るツボがあるので、皆さんでやってみましょうか。

ステインオフもできる オシャレなポケットドルツが登場！

マキアージュコラボデザイン

音波振動ハブラシ
ポケット
Doltz × **MAQUILLAGE**

資生堂マキアージュが
ポケットドルツとデザインで
コラボレーション。
美しいを口元から
作りたい人にぴったり。

ステインオフ
アタッチメント



-P(ピンク)

EW-DS26

オープン価格※2(乾電池別)

トゥルーアイシャドー、リキッドルージュは
DS26には同梱していません。

※1 音波領域内での振動
※2 オープン価格商品の価格は、販売店にお問い合わせください。

音波振動※1で手磨きよりもツルツルに

毎分約16,000ブラシストロークの微細な
音波振動により、同じ磨き時間でも手磨き
よりツルツルの歯に。

舌ブラシで舌表面の汚れもケア

歯ブラシの背面は、舌表面の汚れをやさしく除
去できる舌ブラシに。

外出先でも手軽にステインオフ

ブラシの内部にステインオフアタッチメントを
搭載。着色汚れを手軽にケア。

(注)全てのステインを取り除けるわけではありません。
また、生まれながらの歯の色を白くしたり、加齢による歯の黄ばみ、変色した歯
の色を白くすることはできません。

天川 最後は、あごの下に親指を
当て、奥から手前に押しします。
植松 唾液は口臭予防にもなるで
しょ？TV収録では、隣のひとの
距離が近くて気になるけど、これ
を知っていれば、どこでもできま
すね。
天川 唾液を出し、表情筋を鍛え
る、うがいの方法もありますよ。
口に水を含み、右・下・左・上と順に
頬を膨らませてプクプク
と。内側から舌で頬を
押すのもOKです。顔の
筋肉が疲れませんか？
植松 すごい、疲れま
す……！
天川 口をよく使わな
いと、表情筋が下がって
くるし、唾液の量も減
るんですね。唾液は細
菌を洗い流し、歯周病や、
むし歯予防にも欠かせ
ないから、とても大切な
んです。
植松 唾液LOVEです
(笑)。口の中がきれい
になって、口角も上がる
なら、やらなくちゃ！

唾液の出るツボ押しマッサージ

ぜっかせん
舌下腺マッサージ

親指を揃えてあごの下に当て、
奥から手前へ指をずらし
ながら順番に押し上げます。

がっかせん
顎下腺マッサージ

親指を耳の後ろに当て、
あごの下まで5カ所くらいを
順番に押ししていきます。

じかせん
耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の
指を頬に当て、5〜10回くらい
前に向かって回します。



ブラッシング
体験

歯ブラシに応じて
磨き方を変えて
上級ブラッシング

黒田 白い歯にはブラッシングが
大切なんですよね？
天川 もちろん。たとえば、キッ
チンの排水口に付くヌメリは、水

で流しても落ちないですよ。歯
のプラークもほぼ同じで、細菌の
かたまりなんです。汚れを落と
すには、ブラッシングが必要で、
特に、細菌が増える夜が大事。
では、正しい歯磨き方法をマス
ターしましょう。



Koji Uematsu
植松 晃士さん
ファッションプロデューサー

手磨きのレッスン

天川 親指から中指の3本で鉛筆
のように持ち、当て方は、歯と歯ぐ
きの間に毛先が入る45度に。1本
につき、5回ほど小さく動かします。
黒田 軽い力でいいんですか？
天川 最近は、磨きすぎで知覚過
敏になる人も多く、ゴシゴシし
すぎるのはだめ。歯と歯ぐきの境目
に空気を送り込むイメージです。
植松 歯の間が難しいですね。
天川 すき間は縦磨きも効果的
ですよ。歯ブラシを縦に持って、
くつつけた上下の歯を縦に磨きま
す。歯がツルツルになるので、私
は仕上げ磨きを縦でやっています。

ドルツで歯磨きレッスン

天川 次に、新しいポケットドル
ツを使ってみましょう。同じよう

に3本の指で可愛く持ちますね。
植松 肘を張ってガツと握らず、
可愛く持つね(笑)。
天川 そうそう！同じように45度
の角度で当てて、手磨きより小
なストロークで軽く動かします。
音波振動があるので、手磨きより
効率的に磨けるし、振動で唾液も
出やすいんですよ。もう一つ、お
すすめは歯ブラシ内側にある消し
ゴムのようなアタッチメントで、着
色汚れを落とせるんですね。

黒田 どんとき使うんですか？
天川 ワインを飲んだ日とか、着
色汚れが気になる日に使うとい
いですね。一度やると、汚れが付き
にくくなります。1本歯の表面に当
てて、舌で舐めてみてください。
植松 (試して)わあ、ツルツル！
これはいいですね。
黒田 最近の歯ブラシは、すごく
優秀で驚きました。デザインも可
愛いので、ぜひ持ち歩いて、こま
めにケアしようと思います。

岡元 美也子さんによる 口もとをキレイに見せる メイクレッスン

公開収録の最後には、ビュー
ティレッスンを開催。ベース
づくりはファンデーションブ
ラシを使い、口角に毛先を当
てて上方向に軽くシュシュと。
影を消して明るい口もとを
つくるメイクのコツを披露
しました。下唇の端が下がつ
て見ると不機嫌な印象にな
るため、リップは口角がふ
くらまないように直線的に描
くなど繊細なテクニックを紹
介。「白い歯を際立たせるた
めにも、口もとメイクを大切
に!」と、女性たちへのエール
を送りました。



資生堂トップヘア&
メーキャップアーティスト
岡元 美也子さん

むし歯治療だけでなく、美しく健康な歯を保つ予防も行うのが歯科医院。イラストレーター 長谷川まきさんが自らその予防術を体験、レポートします！



夏のカルシウム補給は 消化吸収がポイント！



A 豆サラダ

B モロヘイヤとチーズの
カレースープ

C チキンのオレンジ煮
ヨーグルトソース

D サバ缶を使ったトマト風味の
雑穀炊き込みご飯

tokko 直伝！

バランス栄養学で ヘルシーおうち食堂

de

「食べたい」と本能的に感じるものが、体が欲する栄養素！
そう語る新生暁子さんの献立、今回は「カルシウム」がテーマ。
食欲が減退しがちな夏でも、しっかりと美味しく食べられる工夫が満載です。

体内でつけないから 積極的にミネラル補給！

骨や歯を強くする栄養素と言え
ば、もちろんカルシウムです。特
に、成長期の子どもや子育て中
のお母さんに積極的に摂ってほしい
栄養素のひとつ。

また、カルシウムをムダなく吸
収するには、マグネシウムも一緒
に食べることが望ましく、カルシ

Theme カルシウム

ビタミンカラーで 食欲も栄養価もアップ

新生さん曰く、栄養価の高い献
立のコツは、「彩り豊かに食材の色
を選ぶこと。そうすれば、自然に
栄養のバランスが整います。いわ
ゆるビタミンカラー。見た目の彩

ウム2〜3に対して、マグネシウ
ム1の割合で摂るのが理想的です。
しかし、どちらも体内では、合成
できないミネラルなので、食事で
補うことが大切です。

汗をかくと、ミネラル不足にな
りやすいので、夏こそ献立に工夫
のほしい時期です。

りのよさで食欲もアップします」。

今回のサラダは「豆腐に菌ごた
えのあるリンゴや豆を加えること
で、柔らかい食材もしっかり噛め、
唾液がよく出て消化を助けます」。

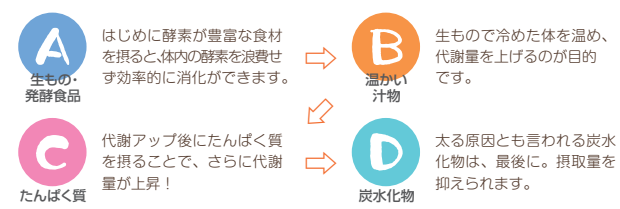
カレースープのカッテージチー
ズは低脂肪のため、消化吸収が
早く、胃の負担も減り、夏のカル
シウム補給におすすめ。野菜の中
でも、カルシウムとマグネシウムの多
いモロヘイヤと一緒に摂れば、抜群
の組み合わせです。また、チキンの
オレンジ煮は、酸味をプラスするこ
とで、食欲がアップし、疲労回復
効果もあります。さあ、夏もしま
り食べて咀嚼して、歯を健康に！



tokko
新生暁子 しんじょう・ときこ
管理栄養士／兵庫県生まれ。愛称
はtokko(トッコ)。国立健康・栄
養学研究所での勤務を経て、
2008年から高橋尚子さん率い
るチームQの食事を担当。現在は、
栄養指導、レシピ作成、女優の藤
原紀香さん(大学時代の親友)の
栄養管理サポートなど、幅広い分
野で活躍中。2012年より東京ガ
スラグビー部の管理栄養士とし
て、選手の健康管理を行っている。

tokko式食事法とは

「楽しく続ける」ことを第一とする、おいしくて簡単な食事法。
ABCDの4グループに分類した料理から一品目ずつを選び、
Aから順に食べるだけ。コツは「食べ順」と「食べ合わせ」です。



献立のポイント

1

カルシウムは
ビタミン・ミネラルと
一緒に。

他の栄養素と組み合わせる
ことで吸収率をアップ！

2

色を増やして
栄養バランスを
アップ。

食材の色彩＝栄養素。
まずは色を選ぶことから。

3

さっと
作って
栄養たっぷり！

今回は調理の手間も少なく、
栄養価が揃う献立です。

カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・モロヘイヤ・パセリ
- ・豆腐(高野豆腐)
- ・ひじき
- ・あさり
- ・煮干し



D

炭水化物

トマト風味の

サバ缶を使った
雑穀炊き込みご飯

サバ缶でも手軽にカルシウムが
摂れる、簡単ごはん！

材料(2合分)

米……………2合
雑穀(好みの雑穀、もしくは
雑穀ブレンド)……………1袋
しょうが……………1片(みじん切り)
トマト缶(カット)……………1/2缶(200g)
ミックスベジタブル……………60g
A サバ缶(味付け)……………1缶(140g)
ローリエ……………1枚
バター……………10g
塩・こしょう……………適量

作り方

- ①米をとぎ、雑穀を加え、普通炊きと同じ目盛りより少し少なめに水を加え、30分ほど浸漬する。
- ②①にAをのせ、普通に炊く。

カルシウム
しっかり定食



C

たんぱく質

チキンのオレンジ煮
ヨーグルトソース

オレンジの酸味が夏の疲労回復を。
水切りヨーグルトをのせてさっぱり味に。

材料

鶏もも肉……………4枚
塩・こしょう……………少々
たまねぎ……………1個(スライス)
セロリ……………12cm長(輪切りのスライス)
赤パプリカ……………1/3個(細切り)
オレンジ……………1/2個(輪切りのスライス)
オリーブオイル……………大さじ2
にんにく……………1片(スライス)
酒……………大さじ2
ローリエ……………2枚
ローズマリー……………4本
A ママレード……………大さじ2
オレンジジュース……………1カップ
鶏がらスープの素……………小さじ1/2
塩・こしょう……………適量
水切りヨーグルト……………1パック分(450g)
イタリアンパセリ……………4本(みじん切り)

※水切りヨーグルトの作り方は下記を
ご参照ください。



作り方

- ①鶏肉は1口大に切り、塩・こしょうをする。
- ②大きめの鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたら、①の皮目から焼き、きつね色になったら、裏返して、酒を加えて蓋をし、2分程蒸し焼きにする。
- ③たまねぎ、セロリを加え、再び蓋をして、弱火で蒸し焼きにし、たまねぎがしんなりしたら、Aを加えて、蓋をして15分程度煮る。
- ④塩・こしょうで味を整え、赤パプリカ、オレンジを加え、蓋をして、2分程したら、出来上がり。
- ⑤盛り付ける際に、イタリアンパセリを混ぜ合わせた水切りヨーグルトを4等分にし、それぞれをチキンに添えていただく。

B

温かい汁物

モロヘイヤとチーズの
カレースープ

モロヘイヤとチーズが入った
カルシウムたっぷりのスープ。

材料

モロヘイヤ……………1/2袋
たまねぎ……………1/2個(粗みじん切り)
にんにく(みじん切り)……………小さじ1
しょうが(みじん切り)……………小さじ1
A オリーブオイル……………大さじ1
鷹の爪(種を取り半分にちぎる)1本
カレー粉……………大さじ1
水……………5カップ
固形コンソメ……………1個
塩・こしょう……………適量
カッテージチーズ……………大さじ6

作り方

- ①モロヘイヤは固い茎の部分を取り除き、ざく切りに。
- ②鍋にAを入れて、弱火で熱し、香りがしてきたら、たまねぎを加える。たまねぎがしんなりしたら、カレー粉を加えて、少し炒める。
- ③水、固形コンソメを加えて、ひと煮立ちしたら、モロヘイヤを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ④火を止めて、カッテージチーズを加える。



A

生もの・発酵食品

豆サラダ

なめらかな豆腐に、
たくさんの食材の食感が楽しい、
歯ごたえのあるサラダ。

材料

木綿豆腐……………1/2丁
粒マスタード……………小さじ1
A ビーナッツペースト……………大さじ1・1/3
粉チーズ……………小さじ1
マヨネーズ……………小さじ1
しいたけ……………1枚(5mm角切り)
B にんじん……………2cm厚(5mm角切り)
たまねぎ……………1/4個(5mm角切り)
リンゴ……………1/4個(皮つきのまま5mm角切り)
スナックエンドウ……………3本(5mm角切り)
ミックスビーンズ缶……………1缶(140g)
固形コンソメ……………1個
塩・こしょう……………適量
サラダ菜(盛り付け用)……………適量

作り方

- ①木綿豆腐はしっかりと水切りをし、裏ごしをしたら、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ②Bを鍋に入れて、材料が浸るくらいの水を入れ、沸騰してきたら固形コンソメを加え、水分がなくなるくらいまで煮て、最後に下ゆでしたスナックエンドウを加える。
- ③①に②、ミックスビーンズ、リンゴを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。



NEWS 2

ヨコ磨き×リニア音波振動※1で 磨き残しを軽減

毎分約31,000ブラストロークのリニア音波振動で歯垢を除去！
さらに、約0.9mm幅の微細な振幅でヨコ磨きができます。
小さめヘッド、エッジ植毛のダブルエッジブラシで歯の間や
奥歯の奥までしっかり磨けます。

音波振動ハブラシ
Doltz



歯科衛生士 推奨
ヨコ磨き

くり返し
長く使える
「充電式」

EW-DL12
オープン価格※2



歯周ポケット
まで入る
極細毛ブラシ
付属

衛生的に
収納できる
本体カバー付

-A(青)

※1 音波領域内での振動 ※2 オープン価格商品の価格は、販売店にお問い合わせください。

NEWS 1

ランチのあとは ポケットドルツ

コンパクトだから持ち運びに便利。
ブラシ背面には、
舌表面の汚れをやさしく除去する
舌ブラシがついています。

音波振動ハブラシ
ポケットDoltz

EW-DS17
オープン価格※2
(乾電池別)



人気のリップグロス
デザイン

-P(ピンク) -VP(ビビッドピンク) -A(青) -W(白)



EW-DS27
オープン価格※2
(乾電池別)

気になる
歯間をケア

-A(青)

音波振動ハブラシ「ドルツ」の
使い心地を**開発者**が聞きました!

年齢と共に口の中の悩みは変わるもの。
歯周病予防が気になり始める世代へ

歯周ポケットも スッキリ爽やか!

もともとデンタルケアに熱心な今井さん、
40代になり歯周病予防として新しいグッズにも挑戦中。

今回は、歯周ポケットのケアを目的に
開発されたドルツを体験!

開発担当の細川さんがその使い心地を
お聞きしながら、解説をしました。



パナソニック株式会社
音波振動ハブラシドルツ
開発担当: 細川 慎さん

「気持ちいい!
歯周ポケットの中で
極細毛が確かに動いています」

細川 今、歯磨きで苦手だなとか気にな
ることはありませんか?

今井 奥歯や歯並びの悪いところを磨く
のが苦手です。歯周病予防のため、歯と
歯ぐきのすき間を磨く、柔らかい極細毛
の歯ブラシを探すのですが、なかなか気
に入らないんです。

細川 ドルツのEW-DE43のイオン用
極細毛ブラシは歯周ポケット用ですが、
いかがでしたか。歯周ポケット内で、極
細毛が動いているのを感じられましたか。
今井 はい! 手磨きだと歯周ポケットに
毛先が、ささった感じがしか、しないけれ
ど、これは確かにちゃんと毛先が、すき
間に入り込んで、さらに歯周ポケットの
中で、きちんと動いている感じがしまし
た。

細川 極細毛が歯周ポケット内にしっか
り留まって、歯に沿って密着し、微細な
動きをしているんですね。動きが微細だ
から、ポケットからはみ出ることなく、

その中でしっかりと動いてくれるんです。
今井 確かにピタッとあたって、振動が
分散しない感じ。フィットして浮かない
んですね。とっても気持ちいいです!
細川 極細毛の毛先が、歯周ポケットの
奥へ3ミリ以上入り込まないよう、スト
ッパーが働く設計をしています。

歯並びの悪いところも
奥歯の裏も。すみずみまで
届いて磨き残しなし!

細川 奥歯や歯並びの気になるところは
いかがでしたか?

今井 とても磨きやすいです。歯並びの
悪いすき間にも、ピタリと入りました。
ヘッドが小さいから、奥歯の裏にもき
ちんとあたります。

細川 柄のゆるやかなカーブが、頬をふ
わっと持ち上げるので、奥歯の後ろまで
入りやすいのだと思いますよ。

今井 本当に、すみずみまで届きますね。
フロスに匹敵するくらい。でも、何より
磨いた後もきちんとかき出した感じが、
じわっと残っているのが気持ちいい。ク
セになりそうです(笑)。

こんなに
細いんですね。

歯科衛生士
北原文子さんの
指導のもと **私が
体験
しました!**



体験者プロフィール:
今井 栄理さん
都内企業に勤務する43歳。むし歯
の経験は少ないですが、半年に一
度はデンタルチェックに歯科医院へ
通院しているという歯磨き優等生!

※音波領域内での振動

だから、歯に密着して、
しっかり入り込みます!

あ、気持ちいい!
歯周ポケットの中で
毛先が動いている!

奥まで入りすぎず
歯垢をかき出して
いるんですね。

微細なヨコ磨きとリニア音波
振動*で歯垢をかき出す!

本体のイオンパネルを握り、ななめ45
度の角度で歯と歯ぐきの境目にあてる
だけ。微細なリニア音波振動とイオンの
力で歯垢をしっかりと除去します。



●イラストはイメージです。

歯周ポケットに必要な以上に
入り込まない「極細毛ブラシ」

細さ約0.02mmの極細毛が、歯周ポ
ケットに入り込みます。毛先には約3
mmの段差をつけた2種類の毛を組み
合わせ、奥深くまで入り過ぎず安心です。

開発者に聞く

歯周ポケットケア 3Points

Point 1 毛先約0.02mmの極細毛で
歯周ポケットにひそむ
歯周病の原因菌を除去

Point 2 リニア音波振動*で
微細なヨコ磨きを実現

Point 3 4タイプの付属ブラシで
気になる部分もツルツルに

音波振動ハブラシ
Doltz
EW-DE43

-S(シルバー調) オープン価格(価格は販売店にお問い合わせください)



奥歯の奥には
ポイント磨きブラシで。

磨きにくい
部分も
磨きやすそう!

4種類の付属ブラシで
目的別のお手入れを楽しもう!

歯周ポケット、歯の表面、歯間や歯並び
の悪いところや歯ぐきまで、多種多様な
お口の中を部位別の付属ブラシが、それ
ぞれしっかりカバーします。

contents
朝昼晩 NO.34

1 ハロー! デンタルトーク 三浦理恵子さん

3 歯の健康シンポジウム

白い歯からはじまる口もとビューティ

7 極める! デンタルビューティ道/ブラッシング指導

9 バランス栄養学でヘルシーおうちde食堂

13 音波振動ハブラシ体験レポート