

TAKE
FREE

女性を応援するフリーマガジン[ノンルージュ]

non rouge

2022 / *october* / No.210



お得なクーポンは SNSでも!

忘れたくても忘れられない

わたしの黒歴史

ノンルージュ
読者の体験談を
リアルリサーチ



Publisher
小山 直文

Printing
株式会社 プリコム旭川

Publishing
株式会社リー・プログループ
〒007-0863
札幌市東区伏古3条3丁目2-1
CJ SPTビル 1F
TEL.011-299-2899
FAX.011-299-2926
E-mail info@ree-pro.co.jp

non rougeに掲載されている情報及び
広告は、広告主および情報提供主の責任に
基づいて提供、確認された内容を掲載して
います。信頼できる内容を読者の皆様に提
供すべく、努力はしておりますが、その内
容をnon rougeが保証するものではありません。各種、お申し込み・ご購入にあたっ
ては、適用される契約条件等を、十分ご確
認をお願い申し上げます。万が一、掲載情
報と事実が異なる場合がありますらご連
絡ください。※解約や返金などを読者に代
わって広告主と交渉することはできません。
ご自身でご確認ください。

次号2022.11月号は
10月25日(火)発行予定です

WEBサイト
ノンルージュ 検索
www.nonrouge.net

@non_rouge
@non-rouge
@nonrouge_Beauty

SAPPORO BEAUTY MAGAZINE

non rouge

04 読者プレゼント&アンケート投稿方法

06 *Feature*

ノンルージュなホンネの話

わたしの黒歴史・ 忘れられない存在

11 Naofumi Koyama presents philosophy on beauty
~美を探究する対話

14 今っぽ秋カラーにキュン!
アットコスメスタッフセレクト CEZANNE秋コスメ

16 ママレディ明石奈々の素敵レディーになりたい!

20 編集部アラカワの気になるアイテム徹底リサーチ

22 ヒヌマフウフの大人のキャンプ女子はじめよう♪

26 ボイジャータロット占星術&カラー占い

27 Beginners Recipe さんまの蒲焼き



よろしくね!

ノンルージュ公式
マスコットキャラクター **のんるん**

魔法使い(修行中)の妖精。おっとりマイペースな性格で
楽しいことや新しいことが大好き! みんな仲良くしてね☆

のんるんの可愛い
LINEスタンプ販売中!

のんるん
LINEスタンプ

● シミ・肝斑・あざ

● シワ・たるみ

● 毛穴・毛穴詰まり・
ニキビ跡(凹み)

● いぼ・ほくろ

● くすみ・キメ・ハリ

● 赤ら顔・毛細血管拡張症・
赤あざ・ニキビ跡(赤)

● 発毛・育毛
(頭皮・まつ毛・まゆ毛)

● 医療レーザー脱毛

● 脇の多汗症

● メディカルボディメイク

● メディカルアートメイク

● 巻き爪治療

● ピアス(ボディピアス)

その他

Advanced Dermatology and Laser Center

多彩なアプローチで
治療、そして予防へ

お悩みの症状に対し、
各種レーザー機器や治療法などを
取り揃え治療にあっております。

無料カウンセリング実施中



緑の森皮膚科クリニック

Advanced Dermatology and Laser Center

0120-460-470

TEL.011-221-0002 FAX.011-221-0020

札幌市中央区北2条西3丁目 朝日生命札幌ビル5F
(札幌駅前通地下歩行空間5番出口すぐ)

スマホ・携帯サイトへはこちらから▶



詳しくはこちらまで▶ <http://www.skin.or.jp/midori>

緑の森

検索

家族で安心して通える脱毛サロン

ウイングベイ小樽にOPEN!!



初回体験 両脇 500円
初回体験 ひげ脱毛 1,980円

全身脱毛

メンズ脱毛

キッズ脱毛



最新機器 VICTRIA 導入!



TEL.080-6862-2345

ウイングベイ小樽 2F-3番街「エピットウイングベイ小樽店」
営業時間 10:30~20:00 定休日水曜日

公式ライン登録でお得なクーポンをGET!



epitto



Wingbay otaru

お気軽に
お電話でご相談
ください!

すべすべ素肌になれる!! 時短・自己処理から解放!!

ウイングベイ小樽
Tel: 0134-21-5000 小樽市築港11番
http://www.wingbay-otaru.co.jp/

- クルマ: 札幌自動車道小樽I.C. 降車、直後、右折すぐ。
- JR: 小樽築港駅直結(連絡通路マリンロードで徒歩1分)
- 駐車場 5,000台完備 1,000円以上のご利用で駐車料金5時間無料
- ショッピングゾーン10:00~20:00(イオン及び一部施設・店舗は異なります)

PRESENT



3名様

1 キリン 午後の紅茶
季節のご褒美
FRUITS TEA グレープ

500mlペットボトル1箱24本入り

スリランカ産ヌワラエリア茶葉を15%使用した華やかな本格紅茶の香りに、人気の高いぶどうを合わせたご褒美フルーツティー。※果汁0.5%

提供/北海道キリンビバレッジ株式会社



3名様

2 ReziA
後ろクロスエプロン

各1枚(ブラウン・ワイン・グリーン)
※色は選べません

塩素系漂白剤で色抜けしにくく、静電気やホコリの吸着を防ぐ生地を採用。肩ひもがずれにくい紐通しループ付きのエプロン(フリーサイズ)をプレゼント!

提供/株式会社トリニティ



1名様

3 イナースオーガニック
ハンドリフレッシュングミスト70

1本(100mL)

アルコール70%配合のハンドミスト。たっぷり潤いを与えながら手指を清潔に保つことができます。ハーバルシトラスの香りで心もリフレッシュ。

提供/株式会社シー・ビー・エス

プレゼント応募&読者アンケート投稿方法

【ハガキの場合】
〒007-0863 札幌市東区伏古3条3丁目2-1 CJ SPTビル1F
株式会社リー・プログループ ノンルージュ編集部 プレゼント係

- ①氏名 ②ニックネーム ③性別 ④年齢 ⑤既婚or未婚 ⑥職業
- ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ノンルージュはどこで入手しましたか? ⑩面白かったページとその理由は? ⑪つまらなかったページとその理由は? ⑫表紙の印象は?(理由も簡単にお書きください) ⑬今後取り上げてほしい特集は? ⑭ここ2~3ヶ月の間に購入した雑誌や読んだフリーマガジンをお書きください。⑮次から関心のあるものをお選びください(複数回答可)。ファッション・スキンケア・メイク・ネイル・エステ・美容室・外食・ランチ・自炊レシピ・カフェ・スイーツ・観光・ホテル・ペット・医療・貯金・芸能・その他(ご記入ください) ⑯現在終活をしていますか? ⑰終活について不安なことや疑問はありますか? ⑱掲載店舗で行ったor行ってみたいところは? ⑲ご希望のプレゼント番号を明記の上、近況やご意見、ご感想等もぜひ添えてご応募ください。
- ※住所(番地や建物名)などの記載漏れがある場合、抽選から外れる場合がございますがご了承ください。

ご応募いただいた方の個人情報は、プレゼントの抽選及び発送のみに使用し、業務委託先以外の第三者に情報を開示することはありません。但し、メーカー直送等、弊社が受付業務のみをする場合に限り、発送に必要な個人情報のみを第三者に開示する場合があります。

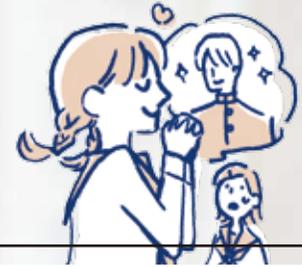
【パソコン、携帯電話の場合】
http://www.nonrouge.net



【応募締め切り】
2022年10月20日必着 ※当落は発送をもってかえさせていただきます。

【プレゼント応募・読者アンケート投稿用記入用紙】(コピー可) □は回答必須項目です

ふりがな		ニックネーム	
氏名			
性別	女・男	年齢	既婚・未婚
住所		電話番号	
()			
ノンルージュはどこで入手しましたか?			
今月号で面白かったページとその理由は?			
今月号でつまらなかったページとその理由は?			
表紙の印象は?(理由も簡単にお書きください)			
今後取り上げてほしい特集は?			
ここ2、3ヶ月の間に購入した雑誌や読んだフリーマガジンをお書きください(無ければ空白で可)。			
下記から関心のあるものを選んで○をつけてください(複数回答可)。 ファッション・スキンケア・メイク・ネイル・エステ・美容室・外食・ランチ・自炊レシピ・カフェ・スイーツ・観光・ホテル・ペット・医療・貯金・芸能・その他()			
現在終活をしていますか?			
終活について不安なことや疑問はありますか?			
掲載店舗で行った or 行ってみたいところは?		ご希望のプレゼント番号	



小学生の頃、姉と一緒に好きな漫画のシーンやセリフを使った自作のかるたを作っていたこと。もちろん完全手描き。使いたい場面が多すぎて五十音じゃ収まらないくらい作っていた。

中1の時、架空の彼氏を作って、脳内でその彼氏と喧嘩して落ち込んだり、友人に悩み相談をしていたこと。さらに、当時流行っていたマンガに影響されてコンパスの針でその架空の彼氏の名前を腕に掘った。(ちなみにまだ跡は残ってる)

高校時代暗くて友達がいなかったこと。ほぼ声を発した記憶がありません。卒業してから仲良くなった同級生もいて、今では笑い話になりました(笑)

前の旦那と結婚したこと!! 修羅場が何度もありました。



前職の後輩の話ですが、学生時代、眼帯をして休日街に出かけていたそうです。(特にケガはしていない)しかもその眼帯に安全ピンを付けてデコって?いたとか…。笑

友達と飲みに行った時相席になった男性に、友達は松田聖子に似ていると言われたが、私は阿部寛に似てると言われたこと。

今月はノンラージュ特集“番外編”ということで、いつ取ってみました! 第一弾は必ず「黒歴史」。思い出にしたい…そんな過去はありませんか? アンケートしていきます!

もと趣向を変えて読者の皆さんにアンケートをすだけでも恥ずかしい、できることならなかったことで寄せられた皆さんの黒歴史を、たくさんご紹介していきます!

男性からも…
中学時代、「ギャップのある男がモテる」と雑誌で見たので、中ランにボンタンを履きながら教室で毎日プリンを食べていた。卒業と同時に大嫌いになり、以後20年はプリンを食べなかった。ちなみに全くモテなかった。

茶髪全盛期の20年程前、アジアビューティーに目覚め、黒髪にしたら、目が醒めるほどのブサイクになった。当然黒髪は流行っていません、周りにもいなかったものでなおさら悪目立ちしていました。あの頃の写真は見たくないです。

わたしの黒歴史

ノンラージュなホンネの話 番外編 1



学校の卒業文集に変な紋章を描いていた…



新社会人の頃、あまりの忙しさに洗顔も水のみでスキンケアもしたりしなかったりでした。しかし周りには美容に疎いと思われたくなくて知ったかぶりをしながら美容情報を話していました。さすがに最後はバテて笑われましたが、今思い出しても恥ずかしいです。

年下の彼氏と付き合っていた時、ついつい貢いでしまった。



成人式の時、色白の自分が嫌だったのでその時だけ日焼けサロンに行った。結局、自分だけガングロで浮いてたので最悪だった。

毎日が黒歴史…

番外編、まだまだ続きます!



高校時代の現代文の先生

当時はすごく暗くて目立たない生徒だったのに、教育実習で母校の高校に行った時「昔から文章上手だったよね、その道に進んだら？」と言ってきて、うれしかったのを覚えています。結局教員の道にも目標だった出版関係の道にも行けませんでした、自信につながった気がします。

元アルバイト先の上司

とても可愛がってくれたし、今でもよく連絡を取り合っています。その人は人生の師匠です。

中学～高校卒業まで付き合っていた元恋人

青春全てを捧げたし常に一緒にいたので、今でも夢に出たりするくらいよく覚えています。

高校時代の恩師

金八先生に憧れ、すぐにアコースティックギターを持ち出し、真ん中で歌うような人でした。ちょっと見てて恥ずかしくなっていたけれど、今思えば、熱くて良い先生でした。

今でも思い出すと恥ずかしくなるエピソードからステキな思い出話まで…みなさんアンケートへのご協力、本当にありがとうございました！

亡くなった父親

無口でしたが愛情深い人だったと家族と話していて後から感じる人が多いです。

街中で見かけるおしゃれな女性!

どこでお買い物したかつい声をかけたくなります。(我慢しますが…笑)特にバッグはどこのブランドか気になって、家に帰ってから悶々とする時があります。

昔、通勤中の駅ビルでよく見かけたドンピシャ好みの男性!

どうしても気になり、意を決して声をかけました。結果、既婚者でしたが、誠実な人で良かった。自分の見る目にも自信ができました。



ノンルーjouなホ

ンネの話 番外編 2

忘れられない存在

続く第二弾は「忘れられない存在」。元恋人、恩師、ペット、街で見かけた印象的な人など…。「忘れられない」の定義は人それぞれですが、なぜか記憶にう忘れられない存在とは一体どんな人なのか? ス

ペット、街で見かけた印象的な人など…。「忘れられない」の定義は人それぞれですが、なぜか記憶に残っている人っていますよね。読者の皆さんが思フテキなエピソードとともに紹介します!

高校の卒業旅行で行った大阪で出会った占い師

友人に付き合っていた占い館でついでに占ってもらった時「晩婚だけど辰年の人と結婚する」と言われ、20年後本当にその通りになりました。その他に言われたことも全て当たっていたのですごく記憶に残っています。その占い師さんにまた会いたい!

今の推し俳優!!

忘れられないというか、一生好きだと思う。それまであまりエンタメに興味がなかった自分が初めて好きになった芸能人で、人としてもすごく尊敬してる。応援し始めてからいろんな素敵な作品にも出会えたり、興味の幅を広げてくれたことにも感謝しています。

13年以上飼っていた愛兎

よく懐いてくれて、感情豊かな優しい子でした。一緒に過ごした日々は宝物です!





Naofumi Koyama presents | Vol.29

philosophy on beauty

Guest

セラピスト

前塚 愛子様

北海道芽室町出身。日本工学院北海道専門学校にて、鍼灸師の資格を取得し母校で教員を務める。その後札幌の整骨院に勤め、4年前に「ダイエット専門・しん灸サロンAgaru.」をオープン。またゴルフ上達関節調律師としても活躍中。

Instagram: @agaru.beauty.healthy
Instagram: @aigolf_._p (ゴルフ施術アカウント)

Navigator

株式会社リー・プログ룹 代表取締役CEO

小山 直文

宮城県工業高校電気科卒業後、東芝エンジニアリングコンピューター部門で5年間、システムエンジニアとカスタマーエンジニアを兼務、福島第一原発、第二原発等を担当。その後、1993年に株式会社リー・プロを設立。サロン経営から始まり、美容機器、化粧品メーカーの経営者であり、トップエンジニア。

美を探究する対話

美容総合メーカー社長であり開発者として美容業界29年の小山直文がゲストの美への想い、理念、こだわり…美の哲学(philosophy on beauty)を探ります。

JR桑園駅
目の前

愛犬のトリミング専門店
[サロン・ド・ミツェル]

桑園駅前にオープンした犬のトリミング専門店。プロのスタッフが大切なペットのトリミングをいたします。オゾンマイクロバブルシャワーを使用すると、毛穴の奥までしっかりと汚れを落とし、臭いも残しません。

シャンプー	カット	爪きり	耳掃除	肛門線絞り込み
オゾンマイクロバブルシャワー込み				
チワワ(ロング).....	5,000円	シーズー・マルチーズ.....	6,500円	
M・ダックス(ロング).....	5,500円	トイプードル.....	7,500円	
パピヨン・ポメラニアン.....	6,000円	ゴールデンレトリバー.....	11,000円	

オプションメニュー

【炭酸泉温浴】+1,000円
【爪切り】1,000円
【耳掃除】500円
【歯磨き】500円
【薬用シャンプー】+500円~

salon de mitchel

サロン・ド・ミツェル

【営業時間】AM10:00~PM6:00 【定休日】毎週水曜日

札幌市中央区北10条西15丁目クリーンリバー桑園駅前1F

TEL (011) 632-4111

http://www.mitchel.jp/



極上の天然温泉と
極上の癒し

天然温泉北のたまゆら内リラクゼーション

北のほごしか

桑園店 / 北のたまゆら桑園内
TEL 090-2815-3005
厚別店 / 北のたまゆら厚別内
TEL 090-9432-3007

◎営業時間

【桑園】あさ10時~よる11時
【厚別】あさ11時~よる11時
(受付終了:よる10時まで)

北のほごしか 緑

東苗穂店 / 北のたまゆら東苗穂内
江別店 / 北のたまゆら江別内
TEL(共通) 090-5417-0088

◎営業時間

【東苗穂・江別】あさ11時~よる11時
(受付終了:よる10時まで)

営業時間 【桑園】あさ7時~よる1時(受付終了よる12時) 【東苗穂】あさ8時~よる1時(受付終了よる12時) 【厚別】あさ8時~よる1時(受付終了よる12時30分) 【江別】あさ8時~よる1時(受付終了よる12時)

天然温泉やすらぎの湯



大人(中学生以上) 小人(小学生) 幼児(小学生未満)
ご入浴料 450円 140円 無料

全店舗 年中無休 シャンプー・ボディソープ完備

※メンテナンスのためお休みの場合があります。
※一度ロビーに出られますと、再度ご入浴料がかかります。

北のたまゆら 桑園 北のたまゆら 東苗穂 北のたまゆら 厚別 北のたまゆら 江別

札幌市中央区北11条西16丁目1-34 札幌市東区東苗穂11条2丁目(三角点通) 札幌市厚別区大谷地東7丁目(道通札幌夕陽線) 江別市野幌屯田町48-1(三番通)

TEL 011-611-2683 TEL 011-790-2683 TEL 011-891-2683 TEL 011-381-2683

24時間営業
年中無休
札幌市東区中沼西1条1丁目11-10
TEL 011-791-6666

24時間営業
年中無休
札幌市豊平区西岡4条3丁目7番45号
TEL 011-857-2626

My Favorite Things

その美しさには理由がある！
ゲスト様のキレイの源をご紹介します



散歩

空いた時間で、自然を観ながら公園をゆっくり歩いて、リフレッシュします。



ゴルフコンペ

こちらはゴルフコンペを主催した時の写真。仕事でもプライベートでも、楽しい仲間達とゴルフを楽しんでいます。



ゴルフ仲間との遠征

その時間を思いっきり楽しむために、何も気にせず、好きな物を好きなだけ食べています。



です。ぜひ一度施術を受けてみたいですね。
もっと手軽に健康管理ができるように
小山 今後の目標やイメージしているビジョンはありますか？

前塚 サロンを移転拡大し、美容鍼、ゴルフ上達、関節調律のほかにも新メニューを取り入れ、気軽に体のケアができるサロンを作りたいと計画中です。

小山 どんな飲食店をイメージしているのですか？
前塚 健康志向の飲食店で価格が高かったり、味が好みでなかったりすることが多くて、もっと手軽に美味しく健康管理ができる飲食店が理想ですね。
自分や周りのためにストレスを溜めない
小山 前塚さんは笑顔が

す。また健康をサポートできる飲食店も作っていきたいです。
小山 素敵な飲食店をイメージしているのですか？
前塚 健康志向の飲食店で価格が高かったり、味が好みでなかったりすることが多くて、もっと手軽に美味しく健康管理ができる飲食店が理想ですね。
自分や周りのためにストレスを溜めない
小山 運動など体を動かすことで心掛けているこ

小山 素敵ですね。美容・健康のために心掛けています。
前塚 いつも笑顔で美しく、自然体の女性でありたいと思っています。
小山 素敵ですね。美容・健康のために心掛けています。
前塚 加工食品など精製されたものを極力食べないように気を付けています。人と食事をするときは何も気にせず好きなものを好きなだけ楽しむようにしています。
小山 運動など体を動かすことで心掛けているこ

philosophy on beauty
すべてを
バランス
前塚

受け入れ
をとること
愛子



とても素敵ですが、ご自身の目指す女性像があれば教えてください。
前塚 いつも笑顔で美しく、自然体の女性でありたいと思っています。
小山 素敵ですね。美容・健康のために心掛けています。

小山 サロン経営以外の活動があれば教えてください。
前塚 ゴルフ上達、関節調律師として「ケガをしない体作り」、そして「最大限のパフォーマンスを発揮できる体作り」をサポートをしています。
小山 具体的にどのような施術を行うのですか？
前塚 体の動きをイメージしやすくして可動域を増やし、力をしっかりと伝えられる体にしていきます。体の不調やケガを治すのではなく、ケガをしないように事前に防げる体にするのが目的です。体に負担の少ない動き方を習得する事で、腰痛、手首痛などを改善・予防すると共に、ゴルフのパフォーマンスアップにも繋がります。
小山 それは素晴らしい

とはありますか？
前塚 学生時代から痛みや疲労に関する体のケアは行ってきました。体にストレスが掛かるようなトレーニングはしないようにして、リラククスができる散歩は行っていますね。
小山 ストレスを溜めないことは大切ですね。
前塚 そうですね。人に触れ、癒す仕事なので、常に良い状態で居るためにストレスを溜めないよう心がけています。
小山 本日はありがとうございました。
前塚 こちらこそありがとうございます。新しいサロンがオープンした際には是非いらしてください。



自分自身の経験がすべてに繋がっている。

もっと身近で、気軽に安心して

健康をサポートできる場所を作りたい。

学生時代のケガがきっかけで鍼灸師に

小山 現在のお仕事を始めたきっかけを教えてください。

前塚 高校生の時に硬式テニスの部活動でケガをして歩けなくなりました。

ですが、その時に鍼灸院で治療をして動けるようになったのがきっかけです。鍼灸師の資格を取得した後は二年間教員として勤めたり、札幌の整骨院に六年間勤めました。
小山 なぜ独立しようと思ったのですか？

前塚 整骨院に勤めていた時にハードワークで心身のバランスを崩してしまい、自分自身が健康でないといけないなと思いました。自分が思う最高の施術やおもてなしをした

術やおもてなしをした、自分がした経験を活かしたいという想いが強くなり、30歳を機に独立をしました。
小山 実際に独立してみても、大変だったことはありませんか？
前塚 独立して間もなくコロナウイルスが流行してしまいましたが、独立したことで経営者の仲間がたくさんできて心身共に助けてもらいました。
小山 仲間がいるのは心強いですよね。
前塚 そうですね。精神面では特に助けてもらいました。コロナ禍でどのように経営していけば良いのか等教えていただきました。



体の根本から解決し予防をすることが大切
小山 現在のサロンについて教えてください。
前塚 鍼による治療がメインになるのですが、顔や体の美容施術も行っています。
小山 サロンにお越しになれる方は、どのような目的を持ったお客様が多いのですか？
前塚 フェイスラインや体型の崩れを直したい方、肩こりや腰痛、足のむくみ、疲れやすいなどの症状で悩んでいる方、体の根本から解決したいというお客様が多いです。お客様はご紹介でいらっしゃる方やご自身で調べて来て下さる方がほとんどです。
小山 サロン経営以外の活動があれば教えてください。
前塚 ゴルフ上達、関節調律師として「ケガをしない体作り」、そして「最大限のパフォーマンスを発揮できる体作り」をサポートをしています。
小山 具体的にどのような施術を行うのですか？
前塚 体の動きをイメージしやすくして可動域を増やし、力をしっかりと伝えられる体にしていきます。体の不調やケガを治すのではなく、ケガをしないように事前に防げる体にするのが目的です。体に負担の少ない動き方を習得する事で、腰痛、手首痛などを改善・予防すると共に、ゴルフのパフォーマンスアップにも繋がります。
小山 それは素晴らしい

Super Slim Eyebrow

繊細な眉尻を極める シャープな書き味

眉尻の1本1本まで繊細に描ける、0.9mmの超細芯アイブロウ。力を入れなくてもしっかり描ける美発色で、眉メイクが苦手な方にも使いやすい。削る手間がいらぬ繰り出しタイプ。水・汗・皮脂にも強いウォータープルーフ。タール系色素や香料、鉱物油、アルコール不使用で肌にも優しい。

超細芯アイブロウ(全6色)
06 ベリーブラウン
550円(税込)

New Color
あたたかみのある
ニュアンスブラウン

staff
comments /



澤田さん

ベストコスメアワードでも何度も受賞している大人気商品! 私自身も何度もお世話になった商品です。かなり芯が細いので1本1本生えているように描くことが出来るので、特に私のように「眉毛で生えてない部分が多い方」にはオススメですとても自然な仕上がりで作ることができますよ! 今回の新色はブラウンを基調とした色味なので柔らかい優しい眉にしたい方にはおすすめの1品です!

今っぽ秋カラーにキyun! /

CEZANNE

@cosme STORE

スタッフセレクト

秋コスメ

staff
comments /



前田さん

プチプラなのにラメ、パール、マットの3つの質感でとっても優秀! 肌なじみのいいベージュカラーでナチュラルに盛れて簡単に印象的な目元をつくれるのでメイク初心者にもおすすめです! 使いやすいカラーで普段使いもオフィスメイクにもOK! ひとつ持っておいて間違いなしのパレットです!

ぬくもり感じる
ウッディな
ベージュカラー

自然で奥行のある目元へ

美しさを引き立てるベージュトーンアイシャドウ。くすみ一掃のシマーパール、陰影を生むマットカラー、立体感をプラスするラメカラーの3種の質感違いのベージュを採用。肌馴染み抜群のカラーがナチュラルで印象的な目元を演出する。しっとり溶け込むような柔らかなパウダーが、スルスル伸びてまぶたにピタッと密着。保湿成分(スクワラン・ホホバ種子油)配合。

ベージュトーンアイシャドウ(全3色)
03 アンティークベージュ
748円(税込)

透明感抜群! 3色アイシャドウ

明るく大きな目元に仕上がるパウダーアイシャドウ。微細パール配合のスフレ処方ですくみを飛ばし、涙袋に使えば明るさアップでレフ版効果にも。ひとえ・奥二重の方でも幅広く塗れる肌なじみの良い中間色、濃密高発色の締め色が目の輪郭を強調しぱっちりとした印象の目元に。

トーンアップアイシャドウ(全10色)
11 トープブラウン
638円(税込)

New Color
上品な輝きの
グレイッシュカラー



staff
comments /



澤田さん

柔らかい質感なので、肌に付けた時のなじみや伸びの良さ「本当にこの価格なの!？」と疑いたくなるくらい、プチプラとは思えない仕上がりが! 捨て色もなく、簡単にかつ綺麗にグラデーションが作りやすいので、初心者の方でもチャレンジしやすいように思います! 艶感も綺麗に出るので、明るい印象に仕上げやすい1品です!

クールで色っぽい印象
になる深みレッド

美発色とツヤが続く うるおいティント

塗った瞬間からみずみずしいウォーターリーなツヤが魅力のリップ。グロスのような膜感を感じることなく、ベタッとするもないテクスチャーで、水に濡れたような軽やかなツヤが持続する。ティントタイプなので色がフィットして落ちにくく、キレイな発色が長時間楽しめる。オイルinウォーター処方ですべすべの唇の表面はベタつかず、内側はしっとり潤う仕上がりに。美容保湿成分(ハチミツ、ヒアルロン酸Na、ローヤルゼリーエキス、水溶性コラーゲン)配合。

ウォーターリーティントリップ(全8色)
07 ビターレッド
660円(税込)
※角質層まで

staff
comments /



嘉屋さん

プチプラの王道セザンヌの人気商品! 塗った瞬間からみずみずしい濡れツヤ感! グロスのような重たさがないので塗る回数で発色を調整しやすい◎ プチプラとは思えない仕上がりがです!

Watery Tint Lip



協力
店舗

@cosme STORE TSUTAYA 札幌美しが丘店
〒004-0813 札幌市清田区美しが丘3条4丁目1-10
営業時間 10:00~20:00

店舗MAP /



info

@cosme
POINT BACK DAY

店舗で
5%
毎週 曜日開催!

毎週土曜日は全商品5%ポイントバック!

@cosme STOREでは毎週土曜日、@cosmeポイントが5%還元となるお得なキャンペーンを実施中! 通常、お買い上げ100円(税抜)につき1ポイント貯まるところ、5ポイント(5円分)還元。貯まったポイントは1ポイント=1円分からご利用頂けます。お得な機会にぜひご来店下さい★

PROFILE



MamaLady
明石 奈々

1988年生まれ。札幌在住。
株式会社MamaLady代表
取締役。モデル・タレント・
YouTuber等幅広く活躍中！
1児の母。

@mamalady_nana_akaishi

what is
MamaLady?



「ママになってからの人生
を思いっきり楽しもう!」を
テーマに札幌を拠点に多くの
ママへHappyを届ける
イベント会社。全ての女性が
ママになってからの人生を
楽しめる未来を作りたい、
関わってくれた方が全員
ハッピーになってほしいという
想いで「MamaLady Box」
というママなら全員もらえる
プレゼントを配布中。

@mamalady.sapporo

お得な
読者限定特典は
次のページへ!

***おなか**
まずはお腹周りのハイフで脂肪にアピール！
ジェルを塗ったら早速ハイフを当てていきます。
ジェルは温かいのでヒヤッと感が苦手な方にも安心！

痛みは
ございませんか？

全然大丈夫です！
マッサージ
されてるみたい

痛みが
無いから
安心して
おまかせ
できる♡

***あし**
先ほどお腹に当てたハイフを次は足に！
むくみや冷えなどが原因で脂肪がつきやすい太ももは
特に念入りにハイフを当てていきます。

前からも〜

横からも
脂肪を
そぎ落とす
ように…

次はパイラソード！中周波&超音波の刺激で
インナーマッスを引き締めていきます。

超音波のビリビリするような感覚は多少ありますが
エステティシャンさんが逐一感度を伺ってくれるので
安心しておまかせできます！

そしてパイラソードも足に当てていきます！
ソード(剣)のような形を生かし、脂肪をグイッと
持ち上げるようにマッサージ。気持ちよさそう!!

ヒップアップ
するように
しっかり
持ち上げ!!

※写真撮影時のみマスクを外しています。

大丈夫！ 私達におまかせください！
部分痩せといえば「Style luck」★

幅広の悩みに応えてくれる中央区のエステサロン。
大通駅徒歩1分と通いやすく、フレンドリーな
スタッフさんの人柄も人気のサロンです！

抑えられない食欲の秋…
今すぐにも
部分痩せしたい!!

でも…そんな
即効性のあるダイエット
なんて無理だよな？

***カウンセリング**
カウンセリングで気になる箇所から
施術内容を細かく決めていきます！

下腹のポッコリと
下半身がどうしても
ダイエット
できなくて…

お腹と下半身…
2ヶ所に集中した痩身コース
なんて無いですよね？

白と赤で
まとまった
オシャレな店内が
素敵!

キレイな
パウダールームも
完備!

コテや
ヘアアイロンも
使える!

そんなあなたに…
おすすめのコースが
ございます!

ハイフ2パーツ+
パイラソードです!

スタッフ
田口さん

気になる部分
がある方に
おすすめの
コースです!

ぜひ
お願い
します!!

ママレディ
明石奈々の

第27回 エステで部分痩せ!

素敵レディになりたい!

会社社長で一児の母でもある札幌在住の明石奈々が、
気になるお店に足を運び体験レポートしちゃいます!

Want to become
Beautiful lady!



non rouge 設置場所LIST

以下のエリアで配布・設置のご協力を
いただいております。

北区

マックスバリュ北店
マックスバリュ新琴似店
サンドラッグ北34条西店
サンドラッグ新琴似店
サツドラ新琴似店
サツドラ麻生北35条店
イオン札幌麻生店
北雄ラッキー新琴似四番通店
天然温泉あしべ屯田店
ホクレンショップFoodF屯田8条
サンドラッグ屯田店
トライアル屯田店
JOYFIT札幌麻生
ウェルネススクエア札幌

東区

マックスバリュ元町店
マックスバリュエクスプレス新道店
マックスバリュ光星店
マックスバリュ北40条店
サンドラッグ北41条店
サンドラッグ北20条店
サンドラッグ伏古6条店
サツドラ栄町店
サツドラ北栄店
サツドラ麻生北40条店
イオン札幌元町店
イオン札幌栄町店
イオン札幌苗穂店
ザ・ビッグエクスプレス栄町店
ザ・ビッグエクスプレスモエレ店
トライアル伏古店
北雄ラッキー北49条店
ビッグ東雁来店
北のたまゆら東苗穂店
スイートデコレーション栄町店
スパ&フィットネスルネッサンス アリオ札幌

南区

マックスバリュ澄川店
イオン札幌藻岩店
ミスタードーナツ藻岩ショップ
ザ・ビッグ石山店
ホクレンショップ中ノ沢店
北雄ラッキー川川店

清田区

マックスバリュ北野店
サンドラッグ美しが丘店
サツドラ北野6条店
イオンモール札幌平岡店
北雄ラッキー清田店
ホクレンショップFoodF平岡公園通り
JOYFIT平岡公園
湯の郷 絢ほのか

豊平区

マックスバリュ平岸店
サンドラッグ西岡店
サツドラ西岡店
サツドラ月寒東店
サツドラ豊平3条店
サツドラ豊平美園店
イオン札幌西岡店
ザ・ビッグ西岡店
ザ・ビッグ豊平店
北雄ラッキー西岡店
ミスタードーナツ ルーシー大谷地
スイートデコレーション クラーク店

中央区

サツドラ南11条店
サツドラ山鼻南14条店
イオン札幌桑園店
ジェイ・アール北海道バス株式会社
トラベルセンター アピア店
ReePROビル
アインズ&トルペ ルトロワ店
アスティ45
北のたまゆら桑園店

西区

マックスバリュ琴似3条店
サンドラッグ西野3条店
サツドラ福井店
サツドラ西野8条店
サツドラ西宮の沢4条店
サツドラ山の手店
サツドラ二十四軒店
イオン札幌発寒店
北雄ラッキー発寒店
ホクレンショップFoodFarm新発寒
札幌発寒十一郵便局
琴似二条郵便局

手稲区

イオンスーパーセンター手稲山王店
ザ・ビッグエクスプレス前田店
トライアル手稲店
トライアル手稲星置店
ホクレンショップ前田店
湯処ほのか手稲

白石区

マックスバリュ菊水店
マックスバリュ東札幌店
サンドラッグ北郷店
サツドラ白石本通店
サツドラ川下店
サツドラ東札幌店
イオン東札幌店
ザ・ビッグエクスプレス白石中央店
北雄ラッキー菊水元町店
カーブス札幌南郷通
スイートデコレーションなんごう店

厚別区

マックスバリュ厚別東店
マックスバリュ厚別店
サンドラッグもみじ台店
イオン新さっぽろ店
トライアル厚別店
北のたまゆら厚別店

石狩市

イオンスーパーセンター石狩緑苑台店
北雄ラッキー花川南店

江別市

イオン江別店
ザ・ビッグ江別店
トライアル野幌店
トライアル江別大麻店
ホクレンショップ元江別店
ホクレンショップゆめみ野店
ホクレンショップFoodFarm大麻北町店

配布場所募集中!

少ない部数からでもOK!
お気軽にHP・SNSへ
お問合せください。



※他調剤薬局、カフェ、商業施設、飲食店などに設置。数に限りがございますので、設置されていない場合もございます。予めご了承ください。

体験を終えて…



気になるお腹周りにも、即効果のあるハイフとパイラソードで、かなりスッキリしました！
施術前と施術後の違いに撮影時に「え!?」と驚きました！ 体重は変わらないのに、年々ホッ
コリするお腹…。とはいえ運動は苦手。そんなワガママにも寄り添ってくれるハイフとパイ
ラソード！ ハイフは痛みも全くありませんでした。パイラソードはブルブルとした刺激が
最初はくすぐったかったのですが、強さを自由に変わるので安心して受けられました★

後ろ姿もこんなに変化が!!
足がスッキリ! お尻も上がった!

施術前と施術後でこんなにお腹に変化がありました!!

短い時間でしっかりと効果がでて嬉しい!!

ポッコリお腹も改善出来たし定期的メンテナンスしたいと思えました♡

施術後は美味しいお茶を頂きながら施術後の結果を確認。一目瞭然の効果が満足!

Today's Code

ウエストをリボンで締められるので痩せて見えます。着心地が良いカーディガンは「フォクシーニューヨーク」です。



Benefits!

ノンルージュ読者特典♡

一度で実感!?【ぽっこりお腹、むちむち太もも】ハイフ2パーツ+パイラソード

¥2,980 (税込)

※予約の際、「ノンルージュを見た」と伝えるか、こちらのクーポンを切り抜いてお持ちください。
※10月末日まで有効

お問い合わせ先

スタイルラック
Style luck

<https://style-luck.net/>

☎ 011-213-0765

札幌市中央区南2条西3丁目13番地
PARADEビル6F
営業時間 平日11:00~19:00
日、祝 11:00~18:00(不定休)

スタイルラック

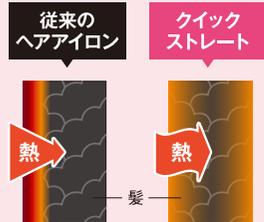
検索

詳しくは
公式サイトへ



髪質 熱を加えても **ツヤ髪をキープ**

従来のヘアアイロンと
クイックストレートの違い



従来のヘアアイロンは髪表面から高温になるためキューティクルにダメージが。クイックストレートは低温でも熱がしっかり伝わります。

熱による負担が少ないのでツヤをキープ♡



仕上がり 清潔感 **がありキレイ!**



▲朝の寝ぐせがわずか3分程でキレイにまとまりました。前髪までこれひとつでセットできるので、忙しい朝にピッタリ。

愛用者の声



岐阜県可児市
private salon ViVi
代表 浜口さん

安全に使えて効果も長持ち!

出産をする度に髪の毛のうねりが強くなり、ヘアアイロンをかけても時間がたてば元通りになってしまっていました。ですがこの商品は朝から夜までキレイが続くことに驚きました。日中少しぼさとしてしまっても、ブラシを通せばまた元通りになってしまいます。お客様にも施術後のお直しに使って頂いていますが、皆さん感動されます。



- 使いやす... ★★★★★
- 使用感... ★★★★★
- 仕上がり... ★★★★★
- 髪質... ★★★★★

ロングヘアはもちろん、ショートヘアでもキレイにまとまる! 髪が傷みにくい♡



編集部 アラカワの

気になるITEM 徹底リサーチ

雑誌やSNS、広告などの様々なメディアで取り上げられるアイテムをノンルーージュ編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み... 忙しい朝でもササッと髪をキレイに仕上げたい!

コーム型ヘアアイロンで時短セットできるのか調査!

調査するアイテム

ヘアコームアイロン
クイックストレート
10,780円
(税抜価格9,800円、税980円)

くせ毛や寝ぐせもストレートになるの? 髪が傷まないか不安...



調査員

ノンルーージュ編集部
アラカワ(34歳)

混合肌。20代の頃にスキンケアを怠ったせいで、30歳を過ぎてからお肌の悩みが増加。特に乾燥・毛穴の開き・赤ら顔などが気になる。



とても軽いです! パステルピンクの見た目が可愛くて気に入りました♡

見た目... Excellent!
重さ... Excellent!
持ち運び... Good

メーカー VOICE

挟まない、傷ませない
プロフェッショナルストレート

1. 傷ませずツヤのある髪に

熱い部分に直接触れないのでヤケドの心配がありません。ツヤのある美しいストレートヘアに仕上げ、ダメージを防ぎます。



2. 自由自在のスタイリング



起動時間がわずか1分と忙しい朝にはぴったりの商品です。ブラシ型なので髪への負担が少なく安心して使用できます。フローやヘアアレンジが苦手な私でも、とくすだけできれいに仕上がるのでとても満足しています。ストレートだけではなく内巻きにも。おでこの火傷も心配なくなり(笑)、おすすめです!



株式会社リー・プログループ
インストラクター 小山内さん

商品のご購入方法 > 株式会社リー・プログループ ☎0120-260-667(受付時間 10:00~18:00 月~金曜日) 「ノンルーージュを見て…」とお問い合わせください。✉info@ree-pro.co.jp メールからのご注文も承ります

※イラストはすべてイメージです

使用感 自然な **ストレートヘアに**

前髪もふんわり!



技術の必要なし! 誰でも簡単に使えます。

▶根元までしっかりとかせて気になる寝ぐせもキレイに整えます。ナチュラルストレート、毛先の内巻き、ふんわり前髪など自由自在のスタイリングを楽しめます。



使いやすさ 簡単操作 **わかりやすい**

コームでとくすだけなのでヤケドの心配がありません!



髪質に合わせて130~200℃まで温度調節が可能。

▶髪全体をブラッシングするだけの簡単スタイリング。火傷の心配がなく、コテで挟んだり引つ張らないので髪が傷みにくいのが特徴です。



大人のキャンプ女子 **FINAL** はじめよう♪



いま、密かにブームを迎えている30・40代の「女子キャンプ」。札幌の人気youtuberヒヌマフウフが初心者でも楽しめるキャンプのコツをご紹介します♪

ナビゲーターはこちら / ヒヌマフウフ



札幌在住のYouTuberとして道内を中心に「初心者でも楽しめるキャンプ」をテーマに動画を配信中。北海道ならではの広大な景色やグルメ、夫婦のやりとりが見どころ。チャンネル登録者数は78,200人(2022年9月現在)。

今月のBEST SHOT

Keito takes



数秒単位で変わる景色に目が離せないケン



Ken takes

美しい直火の炎にうっとり☆



波の音を聴きながら星空観察☆



色々な種類の野鳥が近くに寄ってきました♪

10月の必須アイテム



電気毛布

夜は冷え込むことが多いため、真夏以外は常備。

ヒヌマフウフおすすめ!



ポータブル電源

徐々に寒くなってきたので一台あるととても便利!

苫前郡苫前町 とままえ夕陽ヶ丘オートキャンプ場

キャンプ後記



北へ続く海岸線の風景が一度行くとクセになるはず! 皆さんも一度行ってみたいかがででしょうか?

キャンプ初心者夫婦の動画配信中!



札幌市出身の夫婦で行く道内キャンプ動画を配信中。-14℃の極寒キャンプや、羊蹄山を一望する山キャンプのほか、おうちですぐ日常の夫婦動画にも癒されます。
@hinumafuufu @hinumafuufu

とままえ夕陽ヶ丘オートキャンプ場 レポート



日本海に面し、美しい夕陽が見られる人気のキャンプ場。このロケーションで直火もできるなんて最高すぎる♪

お守りのポイント

苫前郡苫前町 とままえ夕陽ヶ丘オートキャンプ場

苫前郡苫前町栄浜67-1
☎ 0164-64-2339
(料)オートキャンプサイトA:1区画4,250円、オートキャンプサイトB:1区画2,050円、フリーテントサイト:1区画500円 (営)チェックイン12:00~17:00、チェックアウト11:00まで

キャンプ場周辺には直売所も多いので、そこで新鮮な海産物を調達していくのも◎



材料(2人分)		バター..... 5g	
牛肉	120g	にんにく(おろし)...	小さじ1/2
焼き肉のタレ	適量	コーン(ホール).....	40g
ご飯	1合分	小ネギ.....	15g
サラダ油	大さじ1	黒こしょう	小さじ1/2

この料理に合わせたお酒はコチラ!



最近ハマっている氷結無糖レモンサワー



山型に盛り付けたご飯の周りに牛肉を置いていきます。最後にブラックペッパー!! お好みでお焦げをつけて食べても美味しく頂けます♪

今月の一品 ペPPERランチ

フライパン一つで簡単♪ペPPERランチを作りました! バターのいい香りが食欲をそそります。



北海道古物商協会ユーズドグッズマーケット アウトレットモノハウス

アクセサリ

金プラチナ

ブランド時計

買取強化中!

出張・店頭買取 格安販売 お部屋の片付け レンタル

家具家電

ブランドバッグ・財布

不要品処分 美容機器 ブランド服 家具の移動

道内13店舗(札幌市内12店舗)買取・販売リサイクルショップ&ディスカウントショップ

営業時間 9:30~19:30

年中無休

詳しくは公式HPから!

アウトレットモノハウス (古)第101020001110号

白石店 白石区東札幌6条5丁目6-7 (011)817-1131	本郷通店 白石区本郷通10丁目北1-10 (011)300-0025	平岸店 札幌市豊平区平岸1条5丁目2-23 (011)302-2949
北20条店 札幌市東区北20条東7丁目2-28 (011)748-3677	西野店 札幌市西区西野4条4丁目4-1 (011)303-2942	南12条店 札幌市中央区南12条西11丁目2-2 (011)303-2264
西岡店 札幌市豊平区西岡3条1丁目4-1・2F (011)300-1223	平岡店 札幌市清田区平岡7条3丁目18-15・2F (011)882-6600	手稲店(ティーマート) 札幌市手稲区前田4条10丁目3-15 (011)624-7832
屯田店 札幌市北区屯田6条6丁目4-20 (011)311-4737	新道東店 札幌市東区北34条東27丁目3-1 (011)577-0194	厚別店 札幌市厚別区厚別西4条2丁目8-7(トライアル厚別店内) (011)802-5240
苫小牧西店 苫小牧市のぞみ町2丁目1-4 (0144)82-7558	※年末年始の営業時間、臨時休業、特別営業時間などはGoogleマップ店舗情報をご確認ください。	



お得なクーポンご紹介

編集部がセレクトしたお店をお得な特典とともにご紹介! 予約時、お店に“ノンルーージュを見た”とお伝えください♪

気になる部位を徹底ケア! 一度の施術で見た目の変化・効果を実感!

圧倒的な技術力と、道内でも稀少マシンを取り扱う同店。スタッフはキャリア20年超えの凄腕! 体重からスッキリ落とした人や、見た目から変化させたい人など、あらゆるお悩みを解決してくれる!



- Menu
- ◇メディセル 肩こり・腰痛改善コース 40分 8,800円
 - ◇美容整体40分 8,800円
 - ◇姿勢・猫背矯正30分 7,700円
 - ◇全身セルライトケア60分 16,500円

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ) / TEL. 011-598-6063

- ◆姿勢・猫背矯正30分 7,700円→5,500円
- ◆ハイフ60分打ち放題 22,000円→20,000円

10月末日迄有効 新規限定・他券併用不可・受付時クーポン提示

白石区/北郷

ボディエイジングラボ マハロ @njd4945y

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ)

TEL 011-598-6063

札幌市白石区北郷8条7丁目10-15 (営)9:00~19:30 (定)日曜

http://www.mahalo-sapporo.com/smart/

ビューティー 完全予約制 カード可 P有 女性専用 子供連れOK

初心者さん大歓迎! 基本が自然と身につく料理教室

「毎日のおうちごはんがちゃんと作れる」料理教室。包丁の持ち方、食材の選び方等、初心者の方も安心して通える。10月のおうちごはん講座は、「クリームシチュー」「豚カツ」の献立。そして季節の特別講座は、毎年のお楽しみ「パンプキンまつり」を開催!



- Menu
- ◇単発受講は空席があれば随時予約可(1回 3,300円)
 - ◇コース受講生の募集は年3回(5月生・9月生・1月生)
 - ・受講料 3か月6回まとめ払い 18,000円(税込)

料理教室プルミエール / TEL.090-6446-0145

- ◆毎日のおうちごはん講座・季節の特別講座 単発受講1回 3,300円→3,000円
- ※10月講座に限り何度でも受講可
- ※詳細は公式ホームページにて

10月末日迄有効 新規限定・他券併用不可・受付時クーポン提示

北区/麻生

@premier_sapporo @710exfw

料理教室プルミエール@麻生

TEL 090-6446-0145

札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンりん内) (営)10:00~20:30※完全予約制 (予約受付時間 平日10:00~17:00) (定)不定休

https://0145premier.com/

完全予約制

街頭ビジョンのオリジナル番組 道内外のゲストが出演中

北海道を拠点に活動しているアイドル達の番組 札幌駅前ビジョンで 毎週日曜日 17:00~17:10 放映中!

札幌駅前 de LIVEPRO

「エンタメステーション in 札幌ド真中」放映ビジョン

札幌駅前 vision 札幌市中央区北4西3 札幌駅前合同ビル

ha-na-vi 札幌市中央区南1西4 日の出ビル地下 地下鉄南北線 大通駅 11番出口側

WEBで視聴したい方は「YouTube」でご覧いただけます

札幌ド真中 検索

エンタメURL: www.entame-st.net/

Facebook をご覧の皆さん「いいね!」も押してね!

Facebook: www.facebook.com/ENTAMEST

お問い合わせは TEL.011-280-3330

株式会社メガコーポレーション 〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目10-1 大通西ビル 6階

企画/運営: 株式会社 ODA プロダクション

番組放映時間 毎日 13:15~/15:15~/17:15~/5分間放映

★札幌駅前 VISION ★ha-na-vi ★YouTube★ ※都合により放映時間や番組内容に変更が出る場合がございます。

街頭ビジョンでファンの皆様のメッセージを放映しよう! アーティストの誕生日やお祝い事、応援など、一押しメッセージを放映します

応援広告受け付けます!!

お問い合わせ・お申込みは MEGA HP まで http://www.mega-vision.co.jp

初心者さんでも簡単にできる！旬の食材を使ったレシピをお届け！

Beginners Recipe

Lectured by

料理教室ブルミエール
岩野 美穂 先生
毎月旬の食材を使った料理のレシピをご紹介します。



山椒の香りで上品な味わいに♪



材料(2人分)

- | | |
|----------------|-------------------|
| ・さんま..... 2尾 | 【タレ】 |
| ・片栗粉..... 大さじ2 | ・砂糖..... 大さじ1 |
| ・油..... 適量 | ・酒、みりん 各大さじ1 |
| ・粉山椒..... 適宜 | ・醤油..... 大さじ1と1/2 |

point

さんまはフィレを使うと簡単なのでおすすめ!

さんまの蒲焼き

- 1 タレは混ぜておく。
- 2 さんまは頭を落としてワタを抜き、3枚おろしにする。腹骨をそぎ取り、食べやすい大きさに切る。
- 3 片栗粉をまぶし、余分な粉を落とす。
- 4 フライパンに油を入れて熱し、さんまを入れて表面を焼く。両面に軽く焼き色がついたら、タレを入れて煮詰めながらさんまに火を通す。とろりと煮詰まったらタレを全体からめめる。
- 5 皿に盛り、好みで粉山椒を振って完成。



food & culture column

今日のおいしい話 / さんま



おはなし 一瀬 美絵 先生

料理教室ブルミエール代表、生活クラブ生協元理事・食育インストラクター。“台所から世界が見える”をモットーに、一次産業を中心とした生産者と消費者を結ぶ活動に尽力している。

秋の味覚といえば脂ののったさんま。塩焼きにした時の、あの香ばしい匂いはたまたま食欲をそそりますね！秋に旬を迎え、細長いその姿が銀色に光る刀に見えることから秋刀魚とも書かれます。もともとは細い魚を意味する狭真魚(さまな)が転じてさんまになったとか。ところでみなさんはさんまの生態をご存知ですか？回遊魚であるさんまの群れは冬から春にかけて北上し、冷たい海に耐えるため脂肪を蓄え、夏から秋にかけて産卵のため南下します。つ

まり道東沖を通過する9月～10月がまさにさんまの脂が一番の時期となるのです。さんまには血液さらさらにするEPA、脳細胞の働きを良くし老化防止効果のあるDHAはもちろん、皮膚や粘膜を保護、風邪予防のビタミンA、骨粗鬆症予防のビタミンD、抗酸化作用のビタミンEの他、鉄分やタウリン、カルシウムなど栄養満点！近年、様々な影響により不漁が続くさんまですが、やはり旬の時期には何度も頂きたいものですね。

HAPPY HOROSCOPE

あなたを導く

2022/10/1~10/31

占ってくれたのは...

木村真夢
mayukimura1416

色彩学の講師、色彩教育・研修や講演、医療施設のカラーアドバイス等これまで5,000名以上の方へ講義、カウンセリングを行っている。

青木咲羅
sakura.aoki.58

北海道唯一のボイジャーマスターティーチャー。イベント出演やセミナー、執筆などの活動も精力的に行い、セラピーサロンAYURAを経営。

ボイジャータロットとは？

1985年に元コロンビア大学政治学教授 ジェームス・ワンレス博士とアーティストのケン・ナッツソンが制作した、21世紀型のオラクルカード。自らの潜在意識に眠る“答え”を引き出すツールです。

牡羊座 Aries

【今月のカード】ラバース

パートナーシップにスポットが当たる月。シングルの人は素敵な出会いがあるかも。カップルは進展がありそうです。それ以外でも人と協力しあう事で新しい事が生まれます。

Happy Lucky Color

グリーン: 平和・休息
協調性を持ち、自然な姿で安定する力をサポート

牡牛座 Taurus

【今月のカード】皇帝

決断力や行動力が高まります。しっかりと計画を立てて、着実に進みましょう。あせらずやり遂げる事で更に幸運を呼びます。年上の男性が助けてくれるでしょう。

Happy Lucky Color

マゼンタ: 寛大・博愛
地に足をつけ、自分の役割をしっかり果たす力をサポート

双子座 Gemini

【今月のカード】SUN

今月はリーダーシップを取ってみましょう！チームワークを大切にすると対人運や金運UPにつながります。美味しいものを分かち合っ

Happy Lucky Color

レッドオレンジ: 自信・解放
自分を信じて、積極的に進む力をサポート

蟹座 Cancer

【今月のカード】戦車

行動したい欲求があっても不安や恐れから躊躇してしまうかも。今は積極的に動く時。考えるのは止めにして、直感でやりたいと思った事をやりましょう。結果はついてきます。

Happy Lucky Color

レッド: 情熱・行動力
自分のチカラで立ち向かうエネルギーを与える力をサポート

獅子座 Leo

【今月のカード】デス

断捨離の月。悪習慣や良くない人間関係を終わらせたり、ネガティブな感情やいらぬ物を捨てましょう。そうすることで必要なものや本当に欲しいものが入ってきます。

Happy Lucky Color

インディゴ: 冷静・判断力
物事を客観的に捉え、冷静かつ正しく判断する力をサポート

乙女座 Virgo

【今月のカード】女帝

明るく穏やかな気持ちが幸運を呼びます。恋愛運も好調。素直に気持ちを表現しましょう。クリエイティブな事や美容に力を入れると結果が出やすいでしょう。

Happy Lucky Color

ターコイズ: 創造性・マイペース
洞察力と創造性を活かし、コミュニケーションを円滑にする力をサポート

天秤座 Libra

【今月のカード】FORTUNE

リスクを恐れず思い切ってチャレンジする事で大きな成果が上げられる時です。安定やマンネリは逆に運気を下げます。運命の人の出会いのチャンスも。

Happy Lucky Color

イエロー: 希望・楽天
今よりさらに輝く未来へ向上心を持って進む力をサポート

蠍座 Scorpio

【今月のカード】女教皇

客観的で冷静な視点で幸運を呼びます。感情的になりそうになったら一歩引いて自分を眺めてみましょう。あなたの言葉で救われる人がいそう。何かのプロを目指すのも吉。

Happy Lucky Color

ブルー: 誠実・学習
責任感を持ち、人との精神的な繋がりを大切にすることをサポート

射手座 Sagittarius

【今月のカード】MOON

感受性や直観力が高まる時。自分の感情を大切にしながら、周りのサポートをすると幸運に繋がります。女性的な魅力も高まりケアの効果も出やすいでしょう。

Happy Lucky Color

イエローグリーン: 穏やかさ・柔軟性
純粋な心で、人々に愛と安らぎを与える力をサポート

山羊座 Capricornus

【今月のカード】STAR

弱気になったり自信が持てなかったりする時は、結果にこだわらず楽しむ事を心がけてみて。違い存在に思える事でも、思い切って一歩を踏み出すと自信を取り戻せそう。

Happy Lucky Color

オレンジ: 自由・陽気
何事にも囚われることなく、自由に楽しむ力をサポート

水瓶座 Aquarius

【今月のカード】カ

今はじっくりと力をつける時。人のサポートをすることで信頼を得たり、自己成長に繋がります。体力づくりやボディメンテナンスをする成果が上がり幸運を呼びます。

Happy Lucky Color

ブルーグリーン: バランス・自己認識
人と程良い距離感を保ちながら、自分独自の世界を築く力をサポート

魚座 Pisces

【今月のカード】TIME・SPACE

先祖やスピリチュアルとも繋がりがやすいので、感謝の気持ちでいるとサポートを受けます。モヤモヤする時は、パターンに陥っていないか振り返ってみましょう。

Happy Lucky Color

パープル: 直感力・人生への信頼
大きな世界観を持ち、美的感覚や感性を豊かにする力をサポート

Information

カラーストーンショップ Kirolu
TEL.011-206-1660
札幌市中央区南3条西2丁目 KT三条ビル1F
営業時間 11:00~20:00
定休日 不定休
https://www.kirolu.com/



therapy salon
AYURA

セラピーサロン AYURA(アユラ)
TEL.011-741-2557
(専用電話番号)050-6870-3782
札幌市東区北13条東7丁目5-10
ラポール東区役所前1108
http://aoki-sakura.com/

脱!脂肪

マハロダイエットで年内に落ちた
あなたの脂肪
1kg 1,000円
で買い取ります!!



最新栄養学と耳ツボだから、
こんなに痩せることができます!



体重
-36.4 kg

ウエスト
-36 cm

楽やせダイエット体験コース

3,080 税込円

10月の
お申込枠
3名様
限定

お申込条件
10kg
痩せたい人

医師が検証した正しい方法 食材選びのコツ 生活のちょっとした見直し でリバウンドレスな痩せ体質に!

- 1.ご予約 まずはLINEかお電話でご予約を
- 2.体内測定 11項目の測定で体内を詳しく分析
- 3.カウンセリング 全身の脂肪を落とす秘訣を伝授
- 4.耳ツボ貼り 耳ツボを小さな粒で刺激

プレゼント ぜい肉分解

お悩みの部位を選択

BODY AGING LABO
MAHALO
[ボディエイジングラボマハロ]
メディセル正規認定店

■完全予約制 ■お子様連れOK ■カードOK ■駐車場あり ■PayPay 使えます!

TEL.011-598-6063

LINE@はこちら 札幌市白石区北郷8条7丁目10-15
(営)9:00~19:30 (休)日曜日
▶LINE@からご予約可能 [24時間受付]
ID: @njd4945y

[公式HP] [MAP]

