

TAKE
FREE

女性を応援するフリーマガジン[ノンルージュ]

non rouge

2023 / *february* / No.214



お得なクーポンは SNS でも!

高コスパな車を手に入れる!

中古車選び



non rougeに掲載されている情報及び広告、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2023.3月号は
2月25日(土)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*

“高コスバ”な車を手に入れたい!

失敗しない! 知って得する 中古車選びのコツ

10 ノンルージュ編集部がおすすめする! 休日を彩るお出かけ情報
星野リゾート バレンタイントリップ

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

16 アットコスメストアスタッフおすすめ!
敏感肌にも負けない エトヴォスナチュラルコスメ特集

18 ママレディ明石奈々の素敵レディーになりたい!

21 Beginners Recipe カレイの甘酢あんかけ

22 編集部アラカワの気になるアイテム徹底リサーチ

26 食と文化のおいしい話



ようしくね!

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

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
取り揃え治療にあたっております。

- 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)
- 脱毛・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

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!!

e
epitto

ファミリー脱毛
e
epitto
エビット
全身脱毛・メンズ脱毛・キッズ脱毛
☎080-6862-2345

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



ファミリー脱毛
e
epitto
エビット

TEL.080-6862-2345

ウイングベイ小樽 2F-3番街「エビ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!



お気軽に
お電話でご相談
ください!

epitto



Wingbay otaru

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
WING BAY
OTARU
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



1名様

1 ラボプラス
Rルースパウダー

1箱(5g)

年齢肌をケアしながら美しく見せるルースパウダー。
3種のラメパウダーが密着し、くすみ・崩れ知らずの
女優ライトを浴びたようなお肌に。専用パフ付き。

提供/株式会社シー・ビー・エス



1名様

2 クリアビー
LB CO2パック

1箱(3回分)

2種類のジェルを混ぜ合わせるタイプの炭酸パック。
独自処方によりきめ細かな泡へ変化し、炭酸ガスを高
濃度でしっかりキープ。専用パフ&スバチュラ付き。

提供/株式会社シー・ビー・エス



1名様

3 全身用化粧水
「セーブローション」

1本(300mL)

全身に使用できる多機能ローション。保湿効果は
もちろん引き締め、ブライトニング効果が期待で
きる美容成分を配合。大容量でたっぷり使える!

提供/株式会社リー・プログループ

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・ベッ
ト・医療・貯金・芸能・その他(ご記入ください) ⑯掲載店舗で行ったor
行ってみたいところは? ⑰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】

2023年2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 氏 名	ニックネーム		
性別 女・男	年齢	既婚・未婚	職業
住所 〒	電話番号 ()		
ノンルー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・ベット・医療・貯金・芸能・その他()			
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		

2302non rouge

“高コスパ”な車を手に入れたい!



失敗しない! 知って得する中古車選びのコツ

中古車 Q & A

中古車選びで気になる疑問を、中古車販売店 クレバージャパンさんが解決! 購入前に注意すべきポイントをしっかり把握しておきましょう♪

01

信頼できる中古車販売店の見分け方って?

A. ネットや雑誌に掲載されている価格(支払総額)と実際の見積額に著しい相違がないか? また、整備工場が完備されているか? さらにその場合、認証や指定を受けている工場なのかどうか、整備記録簿の発行、それによって整備内容が確認出来るかどうか判断基準になります。

02

購入後、トラブルが起きた場合は対応してもらえる?

A. 当店では基本的に3ヶ月または3000kmを保証期間としていますが、有償にて最大3年間の保証を設けています。また、初度登録から3年未満の車輛については、ディーラー保証継承を実施してお渡ししています。保証内容は販売店ごとに異なりますので、購入前の確認が重要です。

03

購入前に展示車の試乗はできる?

A. 当店ですと、車検残がある場合は可能ですが、季節やタイヤ残溝により不可の場合もあります。試乗できる範囲についても、販売店によって異なります(公道、販売店の敷地内のみなど)。どういった試乗ができるか、また試乗は可能なのか、事前に問い合わせしておくことをおすすめします。

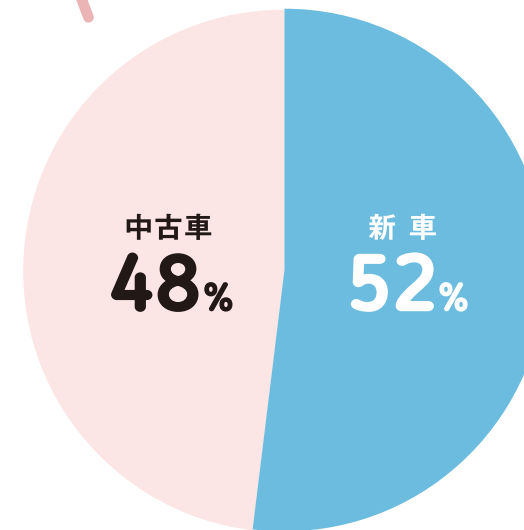
04

修復歴があるかどうか確認はできる?

A. 当店の場合、車輛は第三者信用機関にて検査を行い出品しているため基本的に修復歴が認められた車輛は販売を行っていません。これらの検査結果については掲載ページで確認することが可能になっています。また車輛にもその検査結果を確認出来る資料を添付しているのでご確認頂けます。

ノンルーージュ読者に聞きました!

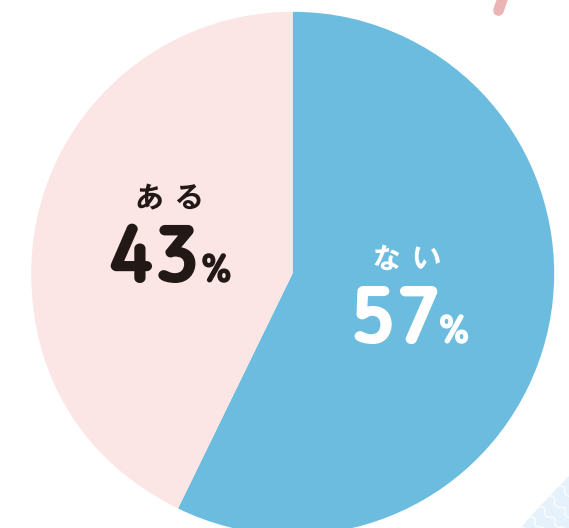
車を買替えるなら…
新車 or 中古車



多くの人は、車を買うなら「新車がいい!」と考えますよね。しかし、車選びのコツさえ掴めば、中古でも高品質な車に出会うことは可能なんです! そこで、よりお得に、より良い車に出会えるテクニックを中古車販売のプロクレバージャパン 伏古店さんに教えて頂きました♪



車を買って失敗したことがある or ない



決して安くはない買い物だからこそ慎重になる車選び。しっかり考えて決めていても、買った後に「運転しにくい」「機能が不足していた」などと気付くケースも多いようです…。新車・中古車に関わらず良い車の見極めはなかなか難しいですが、後悔しないためにもライフスタイルの見直しや、事前に情報収集を徹底するなど対策をしておくといいでしょう♪



※アンケートは2022年12月、nonrouge読者アンケートにて実施。有効回答者数42人。

車の販売から整備・修理を自社工場で! 万全のサポートで充実したカーライフを



クレバージャパンは良質なお車はもちろんのこと、お客様と私たちが共存でき、喜びを共有出来るお店を目指しております。北海道では無くてはならないカーライフ、安心と安全、そして万が一の時にいつも傍にいるグッドパートナーとして私たちクレバージャングループが全力でサポート致します。お陰様でクレバージャパン伏古店1周年が経過しました。これからどうぞ宜しくお願い申し上げます。

クレバージャパン伏古店 店長 竹中さん

クレバージャパン 伏古店

札幌市東区伏古3条3丁目2-1
CJ STPビル2F

TEL.011-214-9636

<https://clever-japan.com/>



HP

ACCESS

北海道中央バス「伏古2条3丁目」より徒歩3分

**厳選した美装車と
懇切丁寧なサービス**

江別にマツダのディーラーと工場を持つクレバージャパンは、購入者が安心・満足できる車輛を厳選し仕入れている優良中古車販売店。高年式、低走行距離、修復歴無しと、クオリティの良い中古車をメインに多数取り揃えている。

また、バックオーダー方式も採用しており、店舗に展示されている車両以外でも、販売店のみが参加する会員制

さらに、車は全て自社整備工場のプロ整備士が点検・整備を行い、安全を確認後に納車になるので安心。希望があれば自社の板金塗装工場で外装関係、美装関係も行えるのも嬉しいポイント。

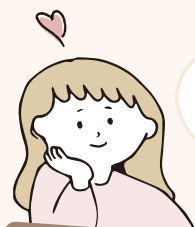
その他、伏古店には保険専門部署もあるため車購入で必要なこと一式を安心して任せることができる。

車の購入を検討している方は、ぜひ一度相談してみてください。

プロが
伝授!

中古車購入テクニック

中古車は年式や車種など選択肢が多く、同じ車であってもそれぞれ状態が違うため迷ってしまうことも多いはず。そんな、なかなか難易度の高い中古車選びを成功させるためのポイントをプロが紹介します!



中古車をお得に購入する方法

お店やスタッフ・アフター サービス等を見定めるべし!

新車は一物一価であり、どこで買っても同じクオリティの物が入手可能ですが、中古車はそうはいきません。どうしても価格に目が行きがちな中古車選びですが、中古車にも市場価格・相場があり、当然状態の悪い車輛は安く、好条件の車輛は高価になります。そのため車単体や価格優先で考えるよりも「サービスが充実している優良店かどうか?」という点を基準にして選ぶと、修理費用を抑えることができたりと、お得に購入することができますよ!

中古車購入時の注意点

見えない部分も欠かさず チェックしておきましょう!

よく「ワンオーナー車=優良車」とわれがちですが、ここはあまり重要視しなくても良いかもしれません。ワンオーナーでも大事にされていなかったら、たとえ使用歴が3年でもコンディションは悪くなります。注意したいポイントとしては、下回りの錆や腐食の有無、室内だとフロアマットやその下のコンディションを確認すると良いでしょう。記録簿も通年としっかり残っていると信頼出来ますね! 一見見えない箇所でもきれいに保たれていると、大事に乗られていたんだと判断の材料になります。

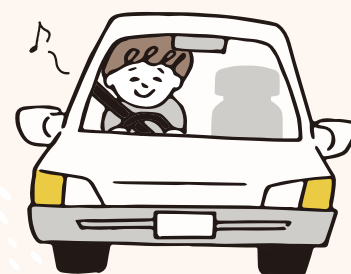


優良中古車と出会うには?

信頼できる営業マン・スタッフ から買うことが大切!

そんな都合良く出会えないし、基準も判らないよ! と思うかもしれませんが、あなたのために一生懸命一緒に考えてくれるスタッフは必ずいるはずです。車の良い所だけを語るスタッフより、その車の弱点も伝えてくれたり、お客様のライフスタイルや未来に適しているかどうか見極めて提案してくれるスタッフの方が信頼できますよね。お客様が間違ったお買い物をしてないよう考えてアドバイスしてくれる「プロ」との出会いは、良いクルマとの出会いに繋がります。そのためには事前にしっかりリサーチをしておくことが重要です!

ポイントをおさえれば
理想の一台と
出会えるかも!



※ 星野 リゾートバレンタイントリップ ※

もうすぐバレンタイン！ そんな季節にぴったりの個性あふれるコンセプトルームや、話題の「どうぶつサウナ」など、わくわくするコンテンツをご紹介します！



- 4 サウナ室には株式会社バンダイの特別協力で製作した、どうぶつフィギュアが登場。
5 シロクマフィギュアと写真を撮れる、サウナ室内そっくりなフォトスポットもあり！
6 どうぶつモチーフのサウナグッズはレンタル&購入OK！ さらにサウナの時間を楽しく。



どうぶつサウナグッズ



シロクマバレンタイン女子会

キュートなシロクマグッズに囲まれながら、ホテルステイを楽しめる「シロクマバレンタイン女子会」は、'23年2月28日まで！

お部屋以外にも動物との滞在を楽しめる仕掛けがたっぷり！ 「どうぶつサウナ」で旅の疲れを癒したら、ぜひ「旭山動物園講座」に参加して。動物園の情報や動物にまつわる豆知識を予習すれば、来園がさらに楽しくなります。



シロクマの話しかしない、旭山動物園講座



ペンギンの話しかしない、旭山動物園講座

- 7 旭山動物園の人気者「シロクマの話しかしない、旭山動物園講座」を開催。
8 シロクマになりきったOMOレンジャーが、シロクマの生態やグルメの話などをお伝え！
9 ペンギンの散歩でおなじみの「ペンギンの話しかしない、旭山動物園講座」にも注目。



おすすめのプランはこちらから！



セイコーマートクラブ会員限定「旅々貯まる北海道旅プロジェクト」では、ベコママネーが貯まる最大30%お得な優待プランを販売中！



Information

おも OMO7旭川 by 星野リゾート

〒070-0036
北海道旭川市6条通9丁目
☎050-3134-8095 (OMO予約センター)
<https://omo-hotels.com/asahikawa/>

- チェックイン 15:00～ / チェックアウト 11:00
- 1泊 20,000円～ (1室あたり、税込、食事別)
- 札幌駅から車または、JRで約100分 (旭川駅より徒歩13分)



シロクマバレンタインアイテム

2



シロクマバレンタインアイテム



シロクマバレンタインアイテム

Pick up

おも OMO7旭川 by 星野リゾート

星野リゾートのブランド「OMO」第一号としてオープンした、旭川の街を楽しみつくす都市ホテル。旭川市旭山動物園の動物をモチーフにしたコンセプトルームが大注目、2月は人気の「シロクママルーム」が1室限定でバレンタイン仕様に。プティフルボックスのルームサービスやバフェが楽しめるプランが登場します。他にも「旭山動物園講座」や、知る人ぞ知るディープな路地裏ツアーなど地元の魅力がたっぷり！

- 1 シロクマがデザインされたプティフルボックスの箱をあけると、可愛いお菓子が♪
- 2 シロクマのチェキやヘアバンドなど、女子会をさらに盛り上げるグッズが盛りだくさん。
- 3 ホテルから歩いて約10分の場所にある「福吉カフェ」で、限定のシロクマバフェを堪能！



シロクマバフェ



Naofumi Koyama presents | Vol.33

philosophy on beauty

Navigator

株式会社リー・プログループ 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。

Guest

医学博士 / 株式会社Blue ink代表取締役アロマセラピスト

アネルズ あづさ様

妊産婦とベビーの補完療法を中心に3年半の英国留学後、2000年に有限会社アロマティーク設立。産婦人科内でのアロマ分婉ケアを推進。映画「パフェム」や企業のフォーミュレーターに選ばれるなど日本の精油ブレンディングの第一人者として活躍。女性や子供の健康と自律神経バランス、アロマセラピーの活用を専門とし、研究も行う。 annellsazusa

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30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・ミッCHEL]

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・ミッCHEL

【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
ほどし
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)

もみほし
北の癒し
縁

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

北のたまゆら

ご入浴料

大人(中学生以上) 480円

小人(小学生) 140円

幼児(小学生未満) 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(道通札幌夕陽橋) 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

体を整えるために大切な呼吸。

それを促す自然の香りの効果に着目し

新たな可能性を追求する。

香りの体への影響と可能性に惹かれ

小山 アロマ(精油)には、いつ頃か興味を持たれたのですか。

アネルズ 大学までテニスで国体に出場するなど、スポーツに取り組みながらスポーツ心理学を学んでいました。その頃、香りを使ってスポーツ選手のパフォーマンスにどう影響するかを研究している先輩がいたんです。一風変わった研究に思えましたが、面白いなと感じて。そこから香りに興味を持つようになりました。

追求した先に辿りついた自然の香り

小山 オーガニックへのこだわりはありますか。
アネルズ 私たちは、EUオーガニック認証を取得してアロマ(精油)を販売して

んと学問化されていることを知り、勉強したいと思っただんです。そこですぐに退職してイギリスへの留学を決めました。

小山 帰国後は学びをどのように活かそうと考えたのですか。
アネルズ 当時の日本ではこういった会社が見つからなかったため、帰国後は自分で会社を立ち上げて、アロマ(精油)を使った臨床ケアや、商品の輸入、アロマセラピーの教育を広める活動などを始めました。中でも特に、妊産婦を中心に女性のためのケアをしたいという思いがありました。

います。ただ、最初からオーガニックと決めて始めたわけではなく、世界中で買い付けをする中で、いい香りを厳選していくとオーガニックしか残らなかったんで



のが原点です。お産の際に分娩室に入り、香りを使って痛みの緩和に役立てたりなど、妊娠期はもちろん、生理痛や更年期など女性の一生を通じてお付き合いをしていきたいと考えています。

香りが自律神経をコントロールする

小山 医学的な観点から

on beauty

ところに目を向けること

あづさ

philosophy

見えないしっかりとケアす

アネルズ

す。自然の香りは合成のものとは比べると全然違うのがわかるんですよ！

また、オーガニックの考え方としてご理解いただきたいのは、生産者のことです。化学的なものを扱う方たちは、作業をする中で、どうしても体に良くないものを吸ってしまうことを避けられませんが、オーガニックのものは多少高く感じられると思いますが、生産者の健康を守る為の価値と考えてもらえたらと思っています。



みて、香りとはどのようなものなのでしょう。

アネルズ 嗅覚の研究は最も遅れている分野のひとつで、香りの体への影響に対する理解がまだまだ浸透していません。ですがコロナ禍において、嗅覚に障害を負った方がたくさんいる中で、今まで目に見えないからと放置されていた嗅覚の重要性に初めて注目されているんです。

嗅覚への刺激は、人間のバランスをとるのに重要な自律神経に働くことがわかりはじめています。呼吸をする

小山 美と健康に関してはこのような考えをお持ちですか。

アネルズ 香りが可視化できないところに働くのと同じように、美容や健康もまた、見えない部分に問題や可能性があると考えています。美容というといつ見た目の方にとらわれがちですが、どんなに取り繕っても、結局は内側から変わらないと良くならないはずなんです。木の中でいうと、根っこからケアしないと絶対にいい葉や花にはなりません。目に見えないところをしっかりとケアすることが美容と健康の大切さだと思います。

ことは唯一自律神経を整えられる方法なのですが、鼻から香りを嗅ぐことによって自然と正しい呼吸を促すことができるんです。

小山 香りで記憶が蘇ることもありますよね。

アネルズ プルースト効果と呼ばれる現象ですね。この現象は、メンタルトレーニングとして使うことができ、香りと記憶の良い組み合わせを作っておくことによって、毎回その良い状態を作り出せるんです。こういった目に見えないものの可能性は、目に見えるものより何倍も大きくなると私は考えています。

小山 最後に読者の皆さんにはどのようなことを伝えたいですか。

アネルズ 仕事でカウンセリングをする際に、「自分はあれができない」「こうすれば良かった」などと不安を口にする方がたくさんいらっしゃいます。ですが、できていないことに悩むよりも、今できていることに着目することが重要だと思っています。今を大事にしないと、将来も大事にできない。不安を抱えている方には、今の自分を解放して、ご自身の頑張りをきちんと受け入れてあげてほしいですね。

小山 本日はありがとうございました。

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



朝食

どういった環境でも、腸内環境と肌の乾燥予防のためにヨーグルト・ナッツ・フレッシュフルーツ・アマニ油を入れて朝食を摂っています。



英国のお菓子

チョコレートとウエハースとキャラメルが絶妙なバランスの大好きな英国のお菓子です。自分の感覚を満たす大切なお供です。



毎日の精油

入浴やケア、睡眠、ストレッチ、仕事中等など必ず毎日精油を活用します。心身のケアと解放、病気の予防、自律神経バランスに欠かせません。

ダイレクトにうるおいを満たす 高濃度セラミド集中保湿美容液

5種のヒト型セラミド(セラミドEOP、NG、NP、AG、AP)をバランスよく高濃度で配合。吸い込まれるようにすーっと馴染んで、**心地よく素肌がうるおいに満たされる集中保湿美容液**です。**美容液+乳液の2役**を担い、シンプルケアを叶えます。敏感な肌の強い味方に。

エトヴォス モイスチャライジングセラム
30ml 3,080円 / 50ml 4,400円



Staff comments
スタッフ 澤田さん
「エトヴォスといえば!」というくらい、代表的なアイテムではないでしょうか? 高濃度セラミドをダイレクトに! べたつきもなく、すんなりなじんで集中的に保湿ができる美容液です。つけた後もツルツル、ふっくら柔肌!? これ1本で美容液と乳液の効果もあるので、時短ケアしたい方にも◎

敏感肌でもあきらめない 全顔用シワ改善美容液

乾燥からはじまる、**シワのループに着目**した、日本初の成分アプローチ※による全顔用シワ改善美容液。加齢や紫外線などの外的要因によって繰り返される負のスパイラルにアプローチし、**10年後もふっくらやわらかな印象の肌**を目指します。

※シワを改善する薬用化粧品において、シワ改善有効成分ナイアシナミド、肌荒れ防止有効成分「D-パントテニールアルコール」、保湿成分ヒト型セラミド(ヒト型セラミドは有効成分ではありません)の選択が日本初である。先行技術調査及びMintel社データベースを用いたETVOS調べ(2022年5月)



エトヴォス 薬用 リンクルセラム
30g 6,380円



Staff comments
スタッフ 吉田さん
敏感肌でもエイジングはあきらめたくない!! 伸びがよく全顔にも塗りやすい軽さでぴったり密着!! 乾燥からくるしわのループをストップ!!

敏感肌にも
負けない

アットコスメストア
スタッフおすすめ!

エトヴォス

今月は、天然由来成分を活かして作られたナチュラルコスメをピックアップ!

ナチュラルコスメ特集

敏感肌に寄り添うコスメブランド『エトヴォス』から、強くて美しい肌を叶えるアイテムをご紹介します!



Staff comments
スタッフ 前田さん
高いスキンケア効果があってファンデーションなのにみずみずしく潤う! 小じわが目立たないハリのあるツヤ肌に仕上がります! 石鹸オフできて敏感な肌にも優しく使えます!

みずみずしくナチュラルなツヤ肌へ導く
クッションファンデーション

肌にのせた瞬間からうるおいとツヤに満ちた肌へ導く、**美容液のような使い心地**のクッションファンデーション。高いスキンケア効果で**乾燥小じわを目立たなくさせ**※、弾むようなハリをもたらします。スキンケアしながらナチュラルな素肌仕上がりに。

※効能評価試験済

エトヴォス ミネラルグロウスキンクッション
12g(ケース+パフ付き) 5,940円 / パフ 660円



SPF32
PA+++



Staff comments
スタッフ 渡部さん
まるで美容液のような下地!! つけると透明感が出てツヤ肌に。植物オイルのうるおいでしっとり!? 乾燥知らずのベース!!

SPF31
PA+++



冴えわたる透明感とうるおいで
素肌に溶け込むスキンケアベース

ずっと肌に溶け込むようなテクスチャーはまるで美容液のような使い心地。使うほど**植物オイルのうるおい**で肌を満たし、肌の土台※1を整えます。高いスキンケア効果は乾燥小じわを目立たなくさせ※2、ほどよくカバーしながら、**しっとりとした、ハリのある艶やかな肌**を叶えます※3。

※1.メイクの土台ともいえる角層を整えること ※2.効能評価試験済
※3.メイク効果による

エトヴォス ミネラルインナートリートメントベース
(ラベンダーベージュ)
25ml 4,950円

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



info



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

Go to next!

お得な
読者限定特典は
次のページへ!



※写真撮影時のみマスクを外しています。

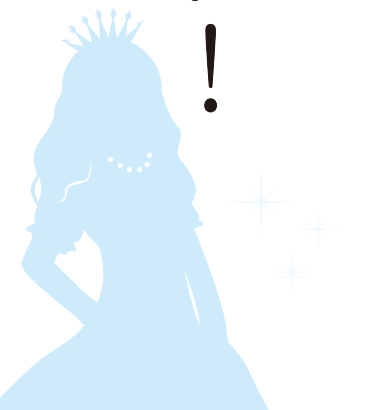
ママレディ
明石奈々の

第31回
ブライダル検査に挑戦!

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!

素敵レディーになりたい!

Want to become
Beautiful lady!



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

料理教室プリミエール
岩野 美穂先生
毎号旬の食材を使った
料理のレシピをご紹介します。



ごま油香る甘酢あんが
ご飯がすすむ♪



材料(2人分)

・カレイ	2切れ	【甘酢あん】	
・塩、こしょう	適量	・玉ねぎ	1/4個
・片栗粉	大さじ1	・にんじん	1/8本
・油	適量	・ピーマン	1個
		・ごま油	適量
		砂糖	大さじ1
		酢	大さじ1
		醤油	大さじ1
		水	100ml
		片栗粉	小さじ2

（野菜たっぷりヘルシー）カレイの甘酢あんかけ

1 Aを合わせておく。玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りにする。

2 カレイは水気を拭き取り、切れ目を入れる。塩とこしょうを振ってから片栗粉をまぶす。

3 フライパンに多めの油を入れ、カレイを揚げ焼きにし、油をきる。

4 同じフライパンの油を除き、ごま油を入れる。野菜を入れてさっと炒める。しんなりしたらAを入れて煮、とろみを付ける。この時、沸騰したら弱火にして1分煮るととろみが持続する。

5 器にカレイを盛り、あんをかけたら完成。

ピーマンのヘタは
上から下に取ると
きれいに取り除ける



体験を終えて…



息子もあつという間に6歳。2人目を考え始めた時に、一度、出産・妊娠がちゃんとできる状態かチェックを受けておこうかなと思いましたが、自分のからだのことを知っておくことは大切ですね。少し緊張しましたが、院内はプライバシーも考慮され、検査や診察はとってもスムーズ。安心して受けることができました。先生の説明も丁寧で色々と言葉が通じやすかったです。気軽に相談できるところがあると安心ですね。



直接話を聞く場合は先生が
丁寧に説明してくれます！

来院か郵送
どちらかで
結果を報告！

結果は2週間後に
わかります。

ちよつと緊張したけど先生や看護師さんが優しくサポートしてくれたおかげでリラックスできました！

明るい院内はプライバシーにも配慮されていて、通いやすい立地の産科・婦人科を見つけられてホッとした気分！これからもお世話になります！

気になる事はクリニックで相談しよう！

その他のおすすめ

- 卵巣年齢検査 5,000円(税別)
- パートナーの精液検査 10,000円(税別)

料理教室プリミエール

受講生
募集中

料理の基本が身に付き、毎日のおうちごはんがちゃんと作れるようになる料理教室です！
公式LINEもございます！▶@710exfvw



初心者さん
大歓迎！



受付: 090-6446-0145 (平日 10:00~17:00、ショートメール可※留守番電話の場合は、メッセージをお願いします。)
札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンリあん内) 受講生募集中! 詳しくはこちらから▶ <https://0145premier.com/>

Today's
Code

ブラウス: ユニクロ
スカート: アプワイザー・リッシェ
コート: ユアーズ
スカートはリバーシブルで使えて◎



掲載店募集中!

「明石奈々の素敵レディーになりたい!」では、体験させてくれるお店を募集しています。詳しくは公式LINE@「non-rouge」までご連絡ください。
※掲載には審査がございます。

今回体験したコースはこちら ♥

ブライダル検査一式

¥20,000

※予約の際、「ノンルーージュを見た」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。
※2月末日まで有効

お問い合わせ先

【医療法人社団みぶな会】産科・婦人科

ひなたクリニック

<http://www.hinataclinic.com>

☎ 011-204-8000

札幌市中央区北3条西4丁目1-1
日本生命札幌ビル3階

ひなたクリニック

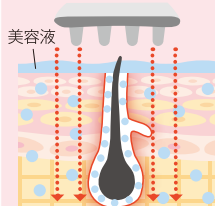
検索

詳しくは
公式サイトへ



導入機能 頭皮環境を 健やかに

ヘアキュア 美容液導入のしくみ



温熱により頭皮をあたため、毛穴を開きやすくして、美容成分を毛穴の奥まで届けます。

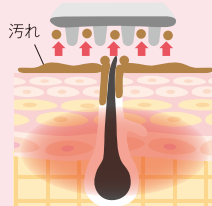
低出力のレーザーが髪の活力をサポート♪



▲美容液がぐんぐん浸透、かゆみやべたつきの無い頭皮環境を目指せます。

洗浄機能 たまった汚れが スッキリ!

ヘアキュア 頭皮洗浄のしくみ



イオンパワーとラジオ波で、酸化した皮脂や毛穴汚れを温めながら浮き上がらせます。

＼ 皮脂・汚れがゴッソリ!! /



▲ヘッド部分に汚れが付着し、頭皮環境をスッキリ整えます。洗髪をして汚れを洗い流してください。

愛用者の声



青森県青森市
ensoku.
代表 高橋さん

根元から立ち上がります!

毎回お顔がリフトアップするので手放せません!! ただ頭皮をなぞるだけで、お顔がキュッと引き上がっていくのが目に見えてわかるので、お客様もびっくりしてなんで? と毎回驚かれます! 毛穴が引き締まっていくのか、髪の毛も根元からふんわり立ち上がるので、欠かせないアイテムとなっています。

総合評価



使いやすさ...★★★★☆
使用感...★★★★★
洗浄機能...★★★★★
導入機能...★★★★★

ただのマッサージ器じゃない、優れたもの!!
これ一台で洗浄から美容液導入までできるのが嬉しい♡



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ジュ編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み... 頭皮のかゆみをなんとかしたい! /

プロ仕様のヘアケア美容器で スッキリするのか調査!

調査員

ノンルージュ編集部
アラカワ

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。



調査するアイテム

ラジオフォトレイション
ヘアキュア
57,800円
(税抜価格52,546円・税5,254円)

ニオイ、かゆみ、べたつき、薄毛など頭皮の悩みを一気に解決したい...



コンパクトなので
使いやすいそう! 専用
ポーチ付きで持ち運び
も楽々♪

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

メーカー VOICE

ご自宅で感動のヘアエステ 頭皮ケアで若々しい印象を作る

1. 6つのテクノロジーを搭載

ラジオ波・エレクトロポレーション・EMS・クレンジング・レーザー光線・バイブレーション機能搭載、頭皮・毛髪を健やかに保ちます。



2. 頭皮を健やかに保つ美容液

潤い成分「加水分解アナンツバメ巣エキス」配合の専用美容液。頭皮の荒れを防ぎ、髪と地肌を健やかな環境に整えます。



第一印象でどうしても目がいくのが髪の毛。髪質が良いだけでも、とても美容に気をつけているんだろうなあと感じてしまいます。個人的には産後の抜け毛に悩まされましたが、ヘアキュアのおかげで比較的早く元の状態に戻れた気がしています。髪の毛や頭皮トラブルが少しでも気になる方には早めにおすすめしたいです! お顔のリフトアップ効果も抜群ですよ☆

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

※トリートメントには必ず専用の洗浄液・美容液を使用してください。《洗浄液》ICR 3Dスカルプウォッシャー 200mL 4,290円(税込) 《美容液》ICR 3Dスカルプファクター 200mL 9,350円(税込)

使用感 ほぐされて 気持ちいい!



EMSの刺激が心地良い! バイブレーションでほぐされる♪

◀まるでプロのテクニックのような本格マッサージ。バイブレーションはON・OFF可能で、好みの体感に合わせてください。

使いやすさ 洗浄~導入まで これ一台



手のひらにフィットして使いやすい!



▲モードを変更するだけで頭皮洗浄~美容液導入まで可能。操作に慣れれば簡単にトリートメントができます。

さっぽろの女性を応援するフリーマガジン

フリーマガジン
ノンルージュに

広告掲載してみませんか？

広告や記事の掲載先をお探しの企業やお客様のご相談を承っております。
幅広い世代に読まれているノンルージュ。掲載料金などお気軽にお問い合わせください！



札幌近郊のスーパー、
ドラッグストア、
カフェなどで設置♪
毎月約35,000冊
発行しています。

お問い合わせ先

☎0120-260-667 ✉info@ree-pro.co.jp

Reader coupon

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
としたい人や、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

ノンルージュ
クーポン

2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)

☎ 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/

サイト

MAP



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！「毎日のおうちごはん講座」

毎日のおうちごはん講座では、おうちにあるもので作れる
「手作りソースであつあつマカロニグラタン」と「美味しく作ろ
う！～カレーの煮付け」をレッスン。季節の特別講座は、あこが
れの一品「ひな祭りに丁寧に作りたい～ちらし寿司」を学べる！



Menu

- ◇「毎日のおうちごはん講座」2月単発
受講生募集中！どなたでも受講可能
(1回3,300円)
- ◇初心者さん大歓迎「毎日のおうち
ごはん講座」のコース受講生の募集は
年3回(1月生、5月生、9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・
季節の特別講座受講
1回 3,300円→3,000円
※2月講座に限り何度でも受講可

ノンルージュ
クーポン

2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 @710exfvw

料理教室プルミエール@麻生

☎ 090-6446-0145

札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンリあん内)

(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/

サイト

MAP



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

番組放送時間 毎日 13:15~/15:15~/17:15~/15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

「エンタメステーション in 札幌」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」でご覧になれます

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

TEL. 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6ビル 6階

企画 / 運営 : 株式会社 ODA プロダクション

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
北雄ラッキー川沿店

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口店
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
カープス札幌南郷通
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。

／ 今月は **カレイ** のおはなし /



知ればくらしがもっと豊かになる

食と文化の food&culture column おいしい話

旬の食材や行事、食文化から見える
北海道の食の「おいしい話」を毎月お届けします。

北海道の魚たち

北海道を代表する魚といえば何でしょうか？ やっぱり鮭？ それともほっけ？ 真だら？ ニシン？…その他日本各地で獲れるので割と年中見かける魚のひとつにカレイがあります。なんとこのカレイも漁獲量は北海道が日本一！ さらに種類も豊富で北海道で獲れるものだけでも40種類くらいあるとか。水揚げされる場所によって旬が違います。北海道のカレイは冬に旬を迎えるものが多いようです。そこで今月はカレイのおはなしを。

稚魚から成長過程のカレイ、驚愕!

「左ヒラメに右カレイ」と目の位置を表現した言葉がありますが、この目の位置、稚魚の時は両方に付いていることをご存知ですか？ 実は生まれて10日目くらいまでは普通の魚の姿をしており、目の位置も左右に付いています。それが成長と共に

体が変形し、次第に浮袋もなくなり平たい形になっていくため起こしていかなくなるのです。つまりその過程で片方の目が頭頂部を通って移動しヒラメは左へ、カレイは右へ両目が位置するようになり!! ちよつとオカルトですがおもしろいですね。砂地の海底で虫や小魚を食べて暮らしているのに敵に襲われないよう砂模様の体をしています。生き物の生態はやはり理に適っていますね。

カレイのビタミンパワー

白身魚のカレイは低脂肪、高たんぱく質なのはもちろん、三大栄養素をエネルギーに変えるビタミンB₂や骨や歯の成長を助けるビタミンD、成人病予防のタウリンが特に豊富! また抗酸化作用のビタミンAやE、疲労回復のビタミンB₁、貧血予防のビタミンB₁₂と他のビタミンも含まれています。栄養豊富で消化がいいので離乳食や病人食にも適しています。煮ても焼いても揚げても美味しいカレイ。この時期おすすです!

お話ししてくれたのは…

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。「互いの信頼関係こそが持続可能な生産と消費に繋がること」「安心できる食とは」について札幌中心とした各地で発信。

料理教室ブルミエール

おいしいごはん

受付 090-6446-0145

information

札幌市北区北39条西5丁目2-12 麻生キッチンリあん内
平日 10:00～17:00 (ショートメール可)
※留守番電話の場合は、メッセージをお願いします。

受講生募集中! 詳しくはHPをご覧ください

<https://0145premier.com/>

寝つき・
目覚めの
悪さ

頭痛

慢性疲労

こんなお悩みありませんか??

原因不明の体調不良

冷え

更年期
の不調

コリ

むくみ

その体のつらさ

一発解消!

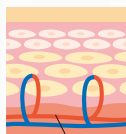
緩めてほぐして流してしめる 感動体験を!

皮膚吸引+特許波形メディセル波の
コンビネーションが凄い!!

吸引で筋膜リリースされ、むくみ・巡りを即改善。同時にEMSで深層部のアプローチが可能になり、短時間で諦めていた体の不調を解消しながらボディメイクも叶う!

施術前

施術後



毛細血管



毛細血管

※イラストはイメージです



札幌にわずか5台!※
ハイブリッドメディセル
※2023年1月現在



こんな効果が期待できます!

筋肉機能の
正常化

歪みの調整

血流・リンパの
巡り向上

ストレス緩和・
自律神経の調整

深部体温を上げ
免疫の維持

皮下脂肪除去

特別価格

先着限定

5名様

ハイブリッドメディセル全身

所要時間 120分

通常価格 19,800円

7,800円 (税込)

■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]



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