

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 /

June

/ No.218



お得なクーポンはSNSでも!

あこがれの美乳を手に入れる!

バストケア

正しいケアで、
カラダもココロも
豊かに♡



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2023.7月号は
6月25日(日)発行予定です

WEBサイト
nonrouge 検索
www.nonrouge.net

@non_rouge
@non-rouge
@nonrouge_Beauty

04 @cosme STOREのスタッフがおすすめする
紫外線からお肌を守る 資生堂HAKU シミ予防特集

06 ノンルーシ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 初夏の絶景トリップ

08 Feature
正しいバストケアでカラダもココロも豊かに！

あこがれ♡美バストの作り方

12 編集部アラカワの気になるアイテム徹底リサーチ

14 ママレディ明石奈々の素敵レディーになりたい！

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

22 アネルズあづさの香りと美のエッセンス
vol.4 眠りと香り

25 Beginners Recipe フルーツ牛乳かんケーキ

26 読者プレゼント&アンケート投稿方法

27 食と文化のおいしい話



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

よろしくね！

のんるん公式
マスコットキャラクター

BBQセット内容

■本日のお前菜サラダ ■本日の気まぐれピザ(2名様で1枚/約24cm)
■海鮮(ホタテ貝・大海老・イカ・ツブ貝)
■肉(牛サーロイン・生ラム肩ロース・赤井川豚スキャン・骨付きソーセージ・手羽先)
■野菜(じゃが芋ホイル焼き・串焼き野菜・コーンバター) ■本日のデザート
※追加の単品メニューも各種ございます。
※プレミアムBBQセットは、霜降り和牛やボークスベアリブ、気まぐれアヒージョなど
その時期の厳選素材でさらにグレードアップしています。
※その時期の仕入れにより食材が変更になる場合がございます。

BBQのご予約

ココロにのこる色がある。

GLAMPING&BBQ

ウイングベイキャンプガーデン 海と空

2023.6.1
RENEWAL
OPEN!

GLAMPING
グランピング

ウイングベイキャンプガーデン 海と空は、JR小樽築港駅直結で高速道路小樽ICからもすぐという好アクセス。
手ぶらでキャンプ道具やBBQコンロを一切ご用意せずにグランピングを体験できます。
爽やかな海風を感じ最高の景色を眺めながらゆったりとした癒しの時をお楽しみいただけます。
また、キャンプにつきものの虫も少なく清潔なトイレ、シャワーも完備。
道内最大級のショッピングモール直結なので安心・安全・便利にご利用いただけます。



宿泊期間 2023年6月1日(木)～9月30日(土)
宿泊料金 夕食付き宿泊プラン(BBQ等夕食付)
おひとり様 11,000円～20,000円(税込)
※朝食別途1,500円
※デラックステントは、おひとり様 2,000円増し

宿泊先 ■4名様用テント+EZドーム 4エリア
■6名様用デラックステント 1エリア
設備 ベッド・テーブル・冷蔵庫・冷暖房・電源・電気ポット
シャワールーム(有料)・アメニティ・ミネラル水等
※近隣に温泉施設もございます。(小樽温泉 オスバ)

宿泊のご予約



宿泊のご予約は▶ <https://umi-sora.com/reserve/>

ウイングベイキャンプガーデン 海と空
〒047-0008 小樽市築港11-2 ウイングベイ小樽2番街 4階
お問い合わせ 011-219-4411 (9時～18時)

BBQ
バーベキュー

近海で採れる贅沢な魚介やボリューム満点のお肉、
自然の甘味を感じる赤井川村で採れた野菜とともに心ゆくまで、ご堪能ください。
日帰りのお食事、お飲み物でもお気軽にご利用いただけます。
また、飲み放題プランも各種ご用意しています。

営業期間 2023年4月29日(土・祝)～9月30日(土)
※5/7～5/28は、土日のみ営業

営業時間 ■ランチ 11:30～14:30 ラストオーダー
■ディナー 16:30～20:00 ラストオーダー(21:00閉店)

料金 ■BBQセット 大人 3,980円/こども 2,780円
■プレミアムBBQセット(期間限定 7/14～8/31)
大人 5,980円/こども 4,180円 ※料金は、税・サービス料込み

新しくピザも加わりボリューム満点のBBQセット



BBQのご予約



BBQのご予約は▶ <https://visit-kitashiri.com/information/news/709/>

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: 小樽自動車道小樽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)

@cosme STOREの
スタッフがおすすめする

STAFF COMMENTS

[スタッフ 澤田さんおすすめ]



内側からアプローチも大切! 美容液などで外側からアプローチすることももちろん大切ですが、内側からアプローチすることもおすすめです! ビタミンCだけではなく、ブライトニングパイン®とモリンガが配合されているので、体内にある美白スイッチをON! 夏に向けてケアに本腰を入れたい方、いつもと違う方向から攻めてみませんか?

美容サプリメント

内側から明るく
透明感のある
肌へと導く

〈資生堂〉
HAKU 美容サプリメント
90粒 5,400円(編集部調べ)

厳選成分配合で内側から輝く肌へ。L-シスチンとビタミンCをダブルで配合。強い太陽光を耐え抜き育ったパイナップルから抽出したセラミドのブライトニングパイン®配合。ポリフェノールやギャバなどを豊富に含み、可食植物の中でも最も栄養価が高く「奇跡の木」とも呼ばれる植物のモリンガ配合。

紫外線からお肌を守る》》 資生堂 HAKU

美白美容液

有効成分が
シミの根本まで
速く深く浸透

〈資生堂〉
薬用 美白美容液【医薬部外品】
HAKU メラノフォーカスEV
45g 11,000円 / 45g(レフィル) 10,670円
(編集部調べ)

シミができる肌特有のダメージ状態を徹底的に研究し、シミの原因に根本アプローチ。しっかり肌奥に届く2種の美白有効成分がメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぎます。のびのよいなめらかな感触で、溶けるようになじみ、「美発光肌」で輝き続けます。

STAFF COMMENTS

[スタッフ 前田さんおすすめ]



進化し続ける美白美容液! いつまでも輝き続けたい方におすすめしたい製品。べたつかずスルッと浸透していく感覚が最高の使い心地! 使用後はツルツルとした触り心地で美白だけではなく、潤いもしっかり届けてくれる感じがします。夏はもちろん乾燥する季節にも取り入れたいスキンケアです!



シミ予防特集

今月は、シミ予防研究から誕生した
資生堂のブランド「HAKU(ハク)」から
シミにアプローチし美肌に導く
スペシャルなアイテムをご紹介します!

STAFF COMMENTS

[スタッフ 渡部さんおすすめ]



気になるシミや色ムラをカバーしながら、紫外線カットと美白のスキンケアもできちゃう優秀なファンデーション。下地不要で時短にも。伸びが良くてキレイに仕上がるところや美容液をつけているような軽いつけ心地が気に入ってます。

美白美容液ファンデ

シミをカバーしながら
美容液の効果を
発揮する

〈資生堂〉
薬用 美白美容液ファンデ【医薬部外品】
HAKU メラノフォーカスF/全4色
30g 5,280円(編集部調べ)

美白有効成分4MSK配合(4-メトキシサリチル酸カリウム塩)でメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぎます。つけていることで、シミをカバーしながら、美容液の効果を発揮。明るく透明感のある肌を演出します。なめらかに広がり、さらっと自然な仕上がり。



日中美白美容液

光を浴びている
時間を味方に
透明感のある肌へ

〈資生堂〉
薬用 日中美白美容液【医薬部外品】
HAKU メラノフォーカスUV
45ml 5,280円(編集部調べ)

シミ予防研究の先端技術を搭載し、日中のシミができる肌環境に着目。光を浴びている時間を味方にし、日中だからできるアプローチでメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぎます。トーンアップ効果で、明るく透明感のある仕上がり。化粧下地としても使えます。

STAFF COMMENTS

[スタッフ 高島さんおすすめ]



光を浴びる日中にこそ美白ケアを! みずみずしいテクスチャーで、トーンアップ効果もあり、明るい透明感のある肌へ! 紫外線を浴びる日中もシミを予防し、うっかり日焼けを防ぎます。



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



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★

星野リゾート初夏の絶景トリップ

ドライブが楽しくなる季節。5月11日からスタートする雲海テラスをはじめ、「星野リゾート リゾナーレトマム」で過ごすリゾートステイをご紹介します。

リゾナーレ

豊富なアクティビティを備え、その土地の魅力が体感できるリゾートホテル。いつ誰と訪れても、想像を超えた「記憶に残る旅」を提供してくれる。

空中にせり出す展望デッキ

遠くまで広がる雲海や山間から昇る朝日など、自然が織りなす絶景を見渡せる展望スポットが点在。それぞれ違った角度から景観を楽しめます。

全室スイートルームを誇るラグジュアリーな滞在や、北海道の味覚を詰め込んだディナーでトマムならではの初夏を満喫。ほかにも愛犬と一緒に雲海を独占できるキャンプなど、この時期ならではのアクティビティも見逃せません！



雲海テラスキャンプ



雲海テラสดッグラン



雲cafe



泡で包んだ蟹とフィノッキオの爽やかな香り



雲丹とトマトのタヤリン



OTTO SETTE TOMAMU



- 蟹や雲丹など北海道ならではの夏の味覚を堪能できる、全8品の夏限定ディナーコース。
- こだわりのペアリングはナチュラルワインやビールのほか、趣向を凝らしたノンアルコールも好評。
- コンセプトは「美食のカレンダー」。その時期にその土地で一番美味しい食材で紡ぐコースをどうぞ。



絶景も、街歩きも、温泉も、北海道の全てを、星野リゾートで。



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、ベコマネーが貯まる最大30%お得な優待プランを販売中！



星野リゾート リゾナーレトマム

〒079-2204
北海道勇払郡占冠村字中トマム
☎0167-58-1111
(星野リゾート トマム代表電話)
<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/risonaretomamu/>

- チェックイン 15:00～ / チェックアウト ~11:00
- 1泊 21,900円～
(2名1室利用時1名あたり、税・サービス料込、朝食付)
- 札幌から車で約120分、JRで約110分
(トマム駅から無料送迎バスあり・予約不要)



Cloud Pool
クラウドプール



Cloud Walk
クラウドウォーク

- 約210度の広大な景色を見渡し、雲の上をふわふわと歩いているような気分が味わえます。
- 巨大なハンモックのような展望スポット。空に浮かんでいるような浮遊感を体験しよう。
- より高い目線から眺める山々が美しい、地上約3mの位置に設置されたカウンター席。



Cloud Bar
クラウドバー

Pick up

星野リゾート リゾナーレトマム

大人だけの時間を演出するサービスや、子どもが楽しく学べるアクティビティなど、世代を問わず特別な滞在が叶う「リゾナーレトマム」。初夏は何といても「雲海テラス」がおすすめ！3階建ての展望デッキをはじめ、個性あふれる展望スポットへは雲海ゴンドラで気軽にアクセスが可能。空中にせり出すように設計されているものもあり、まるで雲の海に浮かぶような気分を味わいながら、ダイナミックな雲海を楽しめます。

正しいバストケアで
カラダもココロも豊かに！

あこがれ

美バストの作り方

Q1

胸の左右差をなくすには
どうすればいいですか？

身体の歪みや筋膜の癒着が原因。カバンを同じ方に持つなど歪みを生む行動を避けたり、ストレッチをして筋肉の緊張をほぐすと効果的。正しい下着をつけ、小さい方のお胸から入れ込みを行うことも左右差の改善につながります。大きい方のお胸に合わせて下着を選ぶのが基本です。

Q2

垂れてしまった胸を元に戻す方法がありますか？

バストを支えているクーパー靱帯が傷ついたり切れることでバストが下垂します。クーパー靱帯が傷つかないよう正しい下着を正しい位置でつけることがとても大切です。姿勢を正し、靱帯の修復を促すバランスの取れた食事を心がけ、細胞修復のために質の良い睡眠を取りましょう。

女性なら誰もが気になるバストの問題。
理想の形に近付くには…？

生まれつきの体型や加齢による変化など、バストの悩みは人それぞれ。何とかしたいけど、スキンケアと比べてバストケアはあまり対策していないかも…という方も多いのではないのでしょうか？ しかしバストも、正しいケアをすれば理想の形を作ることができるんです！ そこで今回は、バストアップサロン &S(アンドエス)のバストアップコンシェルジュ・福土さん解説のもと、美バストの作り方をノンルージュ読者の皆様に伝授致します！



今日から始められる！ **バストアップ**に効果的な習慣

1

マッサージで
リンパの流れ
を促す

リンパが詰まっていると食事で摂取した栄養が胸に届きにくくなるため、マッサージでリンパの流れを促しましょう。鎖骨の内側に両手の指を当て、鎖骨に沿って軽く力を入れて外側に向かって滑らせます。血行が良くなっているお風呂上がりに行うとより効果的！ リンパの流れが良い状態を維持するため、なるべく1日1回行うのがおすすめです。

2

お風呂で
体を温めて
血行を良くする

冷えはバストにとっても大敵。お風呂で体を温め血行を良くすることで、栄養がより胸に届きやすくなります。毎日シャワーで済ませている方は、湯船に浸かる習慣をつけましょう！ 目安としては、40～41℃の湯船に10分ほど浸かるのがベスト。熱すぎるお湯や長風呂は、身体に負担がかかり逆効果になるので要注意です！

3

睡眠時間を
十分に取る

眠っている間は女性ホルモンと成長ホルモンの分泌量が多くなるため、睡眠をしっかりとることはバストアップにも繋がります！ また、22～2時は成長ホルモンの分泌が特に活発になるゴールデンタイムとされており、この時間帯に寝るのが理想です。毎日6時間以上は睡眠時間を確保すると良いでしょう。

Q3

バストトップの黒ずみを
改善したいです。

下着で擦れてしまったり乾燥などによる色素沈着、出産後には女性ホルモンの関係でメラニン色素が増え黒ずみが生じます。バストクリームを使用し保湿を行ったり、美白成分配合のバストトップ専用のクリームなどを使用することで改善が見込めます。

Q4

普通のブラジャーとナイト
ブラの違いは何ですか？

ナイトブラは寝ている間にバストが横に流れたり、寝返りなどによるクーパー靱帯の損傷を避けるために着用するもの。補正力が弱いので日中の着用はNG。ブラジャーは、お胸を綺麗に見せて支えるものです。正しい下着を正しくつけることでバストが育ちお椀型のバストに！

管理栄養士が考案した“育乳&美人バストケア” 全国から訪れる人気のオリジナルメソッド!



before



after



バストのお悩み、二人三脚で解決します! //



バストアップコンシェルジュ
福士さん

バストのお悩みを解消し心も体も豊かになるお手伝いをさせていただいております。バストは「正しい方法」と「正しい順番」でケアすることで手に入れることができます。あなたの悩みに寄り添い、人生を変える本気の育乳をお手伝いいたします。閑静な住宅街にひっそりと佇む隠れ家サロンですので、気兼ねなくご相談ください。

札幌市清田区清田9条3丁目

TEL.070-8484-1459

<https://and-s.site/>

ACCESS

東豊線 福住駅もしくは東西線 南郷18丁目駅
までの送迎あり



HP

バストアップサロン &S(アンドエス) / TEL.070-8484-1459

◇バストコンシェルジュにお任せバストアップ
80分 初回お試し13,000円



6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

体内外からアプローチし
あらゆる悩みを解決!

札幌でも数少ない育乳バスト
アップ&ケアサロン「&S(アンド
エス)」。美人バスト・育乳メソ
ッドとして知名度を高めており、
道内に留まらず全国から利用
者が訪れる人気の優良専門店。
バストのサイズ・形・下垂・トッ
プ色など、あらゆる悩みを解決
してくれるのが「外側×内側」か
らのアプローチ! 外側からの
アプローチはバストの土台とな
る体の歪みから整え、正しい位
置に筋肉・脂肪を戻し、バスト

を形成。骨格が改善されること
で栄養の吸収や消化効率を上
げる効果も。内側からは管理栄
養士が考案した栄養学に基づ
いた食事指導で、体重を増加さ
せずにバスト形成。バスト以外に
も冷え性・むくみが改善する!
さらに、形成されたバストの
維持に欠かせない下着も、美人
バストオリジナルの物から市販
のオスス製品までアドバイス!
気になるブライバシーは、完
全予約制&完全ブライバースト
空間で守られており、人に会う
心配もないので安心して通う
ことができる。

バストにハリを 持たせたい!

point 1 エラスチンサプリメントやバ
ランスの良い食事で身体の内
側からケアしましょう!

point 2 バストが育つ食事や下着を
習慣化しましょう!

point 3 エラスチン配合のバストク
リームで朝と夜の2回、優し
くマッサージしましょう。

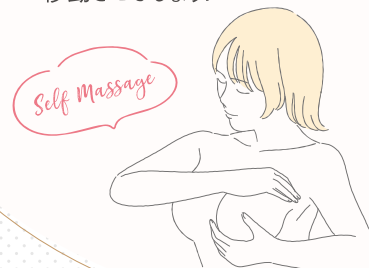


バストを保ったまま ダイエットしたい!

point 1 食事の見直しを! 食事制限
など間違えたダイエットがバ
ストを小さくします。

point 2 デトックスできる身体を目指
しましょう! たっぶりの水分
を取ると◎

point 3 脂肪は移動できる! 落と
す前にセルフケアでバスト
へ移動させましょう!



サイズアップしたい!

point 1 なりたい理想のイメージを作
る! イメージを作ると継続
する原動力に。

point 2 育たない原因を見つける!
栄養不足・身体の冷え・ホ
ルモンの乱れなどが主な原
因です。

point 3 バストが育つ食事や下着を
習慣化しましょう!

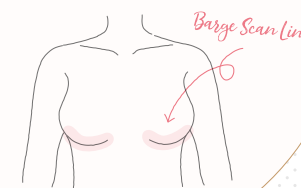


お椀型のバストに なりたい!

point 1 盛りブラや谷間形成の下
着とさよなら! バストを潰し
てしまう下着はNGです!

point 2 U型ワイヤーの下着に変え
ましょう! 美乳の絶対条件
は美しいバージスライン!

point 3 お手洗いへ入った時など、
その都度下着へわき肉の
入れ込みを行いましょう!



理想のバストを手に入れる!

簡単美乳メソッド

成分 ケイ素 など美肌成分配合

【保湿成分】
サンザシエキス配合
ナツメ実エキス配合
グレープフルーツ実エキス配合
リンゴ実エキス配合
オレンジ果汁配合
レモン果汁配合
ライム果汁配合
PCA-Na配合
ケイ酸Na配合
ネオダーミル®配合
※ネオダーミル®は、
Glucodermの登録商標です。

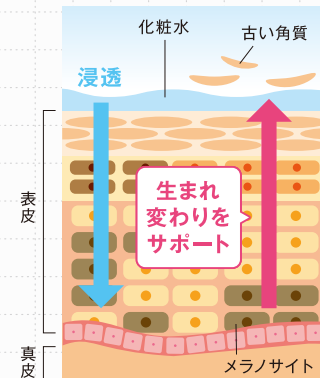
＜全成分＞
水、BG、ペンチレングリコール、
サンザシエキス、ナツメ実エキス、
グレープフルーツ実エキス、リン
ゴ実エキス、レモン果汁、PCA-Na、ケイ
酸Na、メチルグルコシドリン酸、
[リシン/プロリン]銅、海水、グリ
セリン、クエン酸Na、クエン酸

水溶性ケイ素
など美肌成分
がぎゅー！



◀「サンザシエキス」
「レモン果汁」など7
種の複合果実エキス
や、万能美肌成分
「水溶性ケイ素」を配
合。保湿や弾力、収
れんなどの美肌効果
が期待できます。

代謝力 お肌を 土台から立て直す



▲肌の生まれ変わりをサポートして、柔
らかくキメの整ったみずみずしい肌に
導きます。

7種の果実エキス
がお肌を土台から
立て直す！

土台化粧水とは？

ピーリングのように肌表面
を剥がすものではなく、肌
の代謝リズムに着目した化
粧水です。肌に刺激を与え
すぎずに、健やかな美しさ
を引き出します。

愛用者の声



札幌市豊平区
Salonはびねす
オーナー 千葉さん

使ってすぐにハリを実感

ベースエッセンスを使ってから、最初に効果
を実感したのは目の下のハリです。年々ハ
リ感が気になっていたもので、すぐに効果が
実感でき驚きました！1週間以上使ってみると、
目元の小じわが気にならなくなり、ほうれ
い線も浅くなりました。いまでは、フルライン
で愛用していますが「本当にエイジングケア
の効果が期待出来る！」と満足しています。

総合評価

使いやすさ...★★★★★
使用感...★★★★☆
代謝力...★★★★★
成分...★★★★★

肌表面ではなく、土
台から立て直すところ
に惹かれました♡
じっくり試してみたい！



メーカー VOICE

生まれたてのような滑らかな肌に 代謝リズムに着目した化粧水

1. 7種の万能果実エキス配合

厳選された7種類の果実エキスと果汁を
ミックスした成分を配合。代謝リズムを整
えて肌の生まれ変わりをサポートします。



2. 注目成分「ネオダーミル®」

“in-cosmetics2013”にて最も優れた
化粧品原料として金賞を受賞した成分。
ハリ・弾力のある滑らかな肌に整えます。



土台美容液（化粧水）として重宝
しています。毎日、生まれ変わって
いくお肌なので代謝リズムを上げ
ていきたいですね！スーッとなじ
む美容液でその後のスキンケア
の質を高めます。特に毛穴、ザ
ラつき、くすみ等気になる方には
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

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…紫外線の影響でごわつく肌をなんとかしたい！

土台化粧水で乾燥肌が 滑らかに整うのか調査！

調査するアイテム

ICR 3D
ベースエッセンス
内容量 50mL/6,380円
(税抜価格5,800円、税580円)

肌のごわつきは
良くなるの？刺激
の強い角質ケア
は避けたい…



調査員

ノンルーージュ編集部
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。



青いボトルが爽
やかで魅力的！
瓶じゃないから割
れる心配ナシ♡

見た目…… Excellent!
容量…… Good
持ち運び…… Excellent!

使用感 みずみずしい 感触 使いやすさ スポイト1プッシュでOK!

ぐんぐんお肌がやわらぐ！



▲手のひら全体に広げ、顔の中心から外側へ全体を包み
込むようにやさしくなじませます。

軽くて小さい！
無香料なのも
嬉しい♡



▲持ち運びにも便
利なコンパクトサイ
ズ。香料、アルコー
ルフリーなので使
いやすいです。



▲毎回スポイトで化粧水を出
すので、清潔・新鮮な状態を保
てます。1回あたりの使用量も
わかりやすいです。

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!

★おなか
痛みは
ございませんか?
痛みが無いから安心して
おまかせできる♡
全然大丈夫です!
マッサージ
されてるみたい

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!

★あし
むくみも
キレイに
おさまるよ~
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。

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

前からも...
横からも
脂肪を
そぎ落とす
ように...

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! 部分痩せなら
「Style luck」にお任せください★

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!

プヨプヨお腹、むくみ脚...
今すぐ!にでも
部分痩せしたい!!
気になる部分が増えてきたこの頃:

でも...そんな
即効性のあるダイエット
なんて無理だよね?

★カウンセリング
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!

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...
ふむふむ

お腹と下半身...
2ヶ所に集中した痩身コース
なんて無いんですよね?

「ハイフ」とは...?
超音波を一転に集中させて
皮下脂肪にアピールする痩身マシン。お肌や筋肉にはダメージを
与えずに、脂肪細胞だけを狙っていくことができます!

「パイラソード」とは...?
お昼の情報番組でも紹介された「パラボラ痩身法」ができる
剣のようなフォルムがとても斬新なエステ機器。
加圧運動・ドレナージュ・脂肪燃焼など様々な効果が!

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!

ぜひ
お願い
します!!
気になる部分か
ある方に
おすすめの
コースです!

ママレディ
明石奈々の

第34回 エステで部分痩せ!

素敵レディーになりたい!

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!



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

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、年々ボツ
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なりませんでした。パイラソードはフルフルとした刺激が
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★



Today's
Code

ウエストをリボンで締められるので瘦せて見えます。着心地の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。
※6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



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



番組放送時間 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」でご覧になれます

札幌ド真中 検索

エンタメURL : sapporo-domannaka.jp/

Facebook をご覧の皆さん
「いいね!」も押してね!

Facebook : www.facebook.com/SapporoDomannaka

●お問い合わせは

TEL.011-280-3330

㈱メガ・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

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。



Naofumi Koyama presents | Vol.37

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

商品開発/スキンケアカウンセラー

本庄 真諭子様

帯広市出身。株式会社honjo代表取締役。天然成分100%の化粧品メーカーにて8年間、美容部員として勤務。2019年に、スキンケアブランド「honjo」を立ち上げ、お肌の弱い方たちのための商品を開発。アトピーやスキンケア難民の方にも喜ばれている。現在、丸井今井札幌本店 一条館5階に常設。

honjo_mayuko

honjo_skincare_official

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

北のほごし処

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)

もみほごし 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11時(受付終了:よる12時) 【東苗穂】あさ8時～よる11時(受付終了:よる12時) 【厚別】あさ8時～よる11時(受付終了:よる12時30分) 【江別】あさ8時～よる11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7丁目(道通札幌夕陽楼) 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

モスリ天然温泉

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

やすらぎの湯

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

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



ピラティス

ピラティスの考え方が好きで、週5で行っています。ドクターストップで立ち仕事もできなくなりましたが、ピラティスを始めてカラダのどこも痛くなくなったので人生が変わりました。運動を習慣にすることはメンタル的にもオススメですね。



バランスのよい食事

お肌にも髪にも筋肉にもたんぱく質は大事なので、なるべく野菜もたっぷり摂れてなおかつ塩分控えめな食事を摂るようにしています。



日光浴

日焼け止めを開発していますが、海やテラスなどで陽射しを浴びるのが大好きで、日光浴にもよく行きます。日々のケアをしっかりしつつ、好きなことも楽しみます！

お肌のトラブルに悩むたくさんの方々と 自分自身が心地よく使い続けられる スキンケア化粧品の理想を追い求めて

お肌のトラブルに 悩み続けてきた日々

小山 お肌の弱い方々のためのスキンケアブランド『honjio』を開発されていらっしゃるんですが、ご自身もお肌のケアにはご苦労されていたそうですね。

本庄 中学高校時代からお肌にはずっと悩んできました。ニキビをつぶした跡なんかもひどい状態になっていて。高校を卒業してメイクをし始めてからは、コンシーラーで隠すように分厚いメイクでごまかしていました。皮膚科やエステサロンなどにも行っただけですが、全然良くなりませんでした。本当に困っていました。

小山 美容のお仕事に携わるようになったきっかけなどはありませんか？

本庄 自分の肌をどうにかしたかったというところが大きいですね。お仕事を通して、お肌のトラブルを解決するための知識が身につくんじゃないかと考えました。そこでお肌にやさしい商品を扱うメーカーさんで美容部員として勤めることになったんです。

小山 その後、お肌のトラブルは緩和されてきたんでしょうか。

本庄 そうですね。天然成分100%の化粧品を扱っているお店でしたので、すごく良かったと思います。新商品が毎月出るような会社で、新しい成分を毎回勉強していました。朝入荷されたら自分でまず試してみ、肌の反応

を見るんです。それで自分の肌に合わないときくらいに反応が出てきてしまうので、昼休みに皮膚科に駆け込んで薬をもらって次の日には落ち着いていくような感じで、いつも自分の肌が実験台でした。

小山 どういったお客様がご来店されていたんですか。



本庄 お客様も皆さんお肌の弱い方が多くて、私と同じような悩みを抱えていました。皮膚科にずっと通っていてステロイドを使い続けているような方は、皮膚が薄くなってしまうって、何を使ってもしみるというような状況になっていらっしゃる方も。本当は薬ではなく、自然由来の優しい化粧品を使いたいという方が来られていたんです。そういったお客様のお肌のタイプを分類して、成分との相性や、効果があったかなど分析しながら、スキンケアアカウンセラー

力なり
重ねが大事
真諭子

philosophy
on beauty
継続は
全ては積み
本庄

として実際にたくさんの方のお肌の変化を現場で見続けることができました。

小山 そういった経験が今の化粧品開発に役立っているんですね。

本庄 お客様と「この商品がこうだったらもったいないんだけどね」というふうにお話しする中で理想のスキンケアが自分の中で膨らんできました。天然由来の成分とミネラルが豊富な北海道の水を使って、お肌の根本改善を目指し、さらに効果を実感できるスキンケア。そんな理想の形を実現するため、『honjio』の商品開発を進めてきました。

自分が一生使い続けたい
と思える商品を目指す

善を重ねていきました。つけた瞬間にいいなと思って、2・3日で調子が悪くなってしまうこともあったりするので、一定期間の観察と、試作品の作り直し



で、かなりの時間がかかりました。それでも商品が販売されるのを心待ちにしてくださったモニターの方々の協力もあって、納得のできる商品に仕上げるのができました。自分もこの化粧品を使ってキレイになりたいという思いがあるからこそ、隔々までこだわっています。

小山 消費者目線に立って開発されているんですね。

本庄 自分が効果の実感できるものじゃないとお客様

様も当然満足できないと思うんです。毎日使うものなので、心地のよいテクスチャーにもこだわりました。ただどんなにいい化粧品でも、高いと使い続けるのが難しくなってしまうので、できるだけ価格を抑える努力もしています。「自分が一生使い続けられるもの」として、とことん消費者目線で作りしました。

小山 SNSではスキンケアの方法を紹介するなど、使い方を重視しているんじゃないですかね。

本庄 どんなスキンケアを使うかももちろん大事ですけど、使い方はもっと大

事なんです。今お使いのスキンケアも、こすらず、あたためながら、やさしく「手あて」するように使ってみていただきたいと思います。使い方を伝えるだけできっと効果も実感できると思います。

小山 今後の展望などはありませんか？

本庄 現在、メディカルサロンを札幌円山地区にオープンする予定で準備を進めています。また昨年は海外でも販売することができました。今後は日本国内に限らず、より多くのお肌が弱くて困っている方々へ商品をお届けできる形を模索していきたいと思っています。

小山 本日はありがとうございます。





眠りをサポートする アロマエッセンシャルオイル(精油)

使用方法としては、ティッシュなどに垂らしたり、マスクの端っこに1滴垂らしたり、指先に精油をとって髪に少し付けたりなど、そのまま揮発(蒸発)する香りを、ゆっくり呼吸するように鼻から感じて楽しみましょう。また、ディフューザーを使用する際には、熱したり水を加えないのがおすすめです。

*純粋なアロマ(精油)は、熱に弱く水に溶けない性質を保持します。熱しても香りが強く持続する場合や、水に溶けるアロマ(精油)は違う特性を持つ香料となりますのでご注意ください。



【精油】GREEN MANDARIN
グリーンマンダリン (*Citrus reticulata*)
抗菌や抗酸化作用に優れ、懐かしさと安心感を与える香りが、落ち着きを与えてくれます。子供にも安心して活用できる精油です。果皮から抽出されます。



【精油】CORIANDER SEED
コリアンダーシード (*Coriandrum sativum*)
抗菌や抗感染作用に優れ、穏やかさと優しさを放つとても安心感のある香りです。パクチーとして親しまれているハーブの種から抽出されますが、香りは全く異なります。



【精油】NEROLI
ネロリ (*Citrus aurantium*)
鎮静作用と抗菌作用に優れ、華やかな芳醇さと包み込むような壮さを感じることができる精油です。ビターオレンジの花から抽出されます。



【精油】PETITGRAIN
ペティグレン (*Citrus aurantium*)
抗感染作用と抗炎症作用に優れ、深みのあるグリーンな香りは、温かい優しさでバランスを与えてくれる香りです。ビターオレンジの葉から抽出されます。



【精油】FRAGONIA
フラゴニア (*Agonis fragrans*)
去痰作用や抗アレルギー作用に優れ、心身の緊張を和らげながら婦人科系の問題に大変役立つ精油です。葉から抽出されます。



【精油】JASMINE SAMBAC
ジャスミンサンバック (*Jasminum sambac*)
抗うつ作用や抗炎症作用に優れ、麗かな上品さ、そして琴線に触れるような甘さと妖艶さを放つ精油です。ジャスミンの花から抽出されます。

おすすめのブレンドレシピ



スムーズな眠りと呼吸をサポート

呼吸を意識しながら、安心感を感じ
スムーズな眠りへと導くブレンドです。



【精油】
GREEN MANDARIN
グリーンマンダリン
(*Citrus reticulata*)



【精油】
FRAGONIA
フラゴニア
(*Agonis fragrans*)



【精油】
NEROLI
ネロリ
(*Citrus aurantium*)



眠りとメンタルバランスのサポート

優しさに包まれながら、
心身の落ち着きと穏やかさをもたらすブレンドです。



【精油】
GREEN MANDARIN
グリーンマンダリン
(*Citrus reticulata*)



【精油】
CORIANDER SEED
コリアンダーシード
(*Coriandrum sativum*)



【精油】
JASMINE SAMBAC
ジャスミンサンバック
(*Jasminum sambac*)

画像は株式会社Blue ink提供。©2023Blue ink Inc.

スクール
のご案内

ARTQ INSTITUTE
アロマティーク インスティテュート

2001年から多くの専門家を育成しているアネルズあづさ氏が校長を務めるスクール。嗅覚・香り・アロマセラピー・自律神経バランス・マタニティケアなど実践につながる理論とケアを学び、現場で活躍できるセラピストの育成を目指します。

<https://www.artq.institute/> [artq_institute_forum](https://www.artq.institute/forum)



【公式LINE】

[ARTQ ORGANICS直営店舗]

ARTQ ORGANICS (ORGANIC STUDIO & THERAPY ROOM)
アロマティーク オーガニクス(オーガニックスタジオ&セラピールーム)
東京都港区南青山5-12-19 1F TEL.080-6577-0956 [artq_organics_shop](https://www.artq_organics_shop)

株式会社 Blue ink

[本社] 青森市浪館前田 1-18-38
[東京支社] 東京都港区南青山 5-12-19-301
TEL.03-6451-1657
<https://www.artq.jp/> [artq_organics](https://www.artq_organics)



アネルズあづさの

香りと美のエッセンス

自然の香りがもたらす効果は幅広く、可能性に満ちています。
日々の暮らしに取り入れたい、美と健康にまつわる香りについて
アロマセラピストのアネルズあづささんがご紹介します。

Vol.4

今月のテーマ 眠りと香り



私たちにとつての 睡眠の大切な役割

最近「睡眠」というテーマはよく目にする事が多くなっていますが、私たちは睡眠をしつかりとりたい、常にゆつくりと眠りたいと願っています。が、なかなか忙しい時間の中で、自由に睡眠をコントロールできない現状もあります。実は、私たちに「眠る」ということは単なる休息の時間ではありません。

睡眠は、レム睡眠からスタートし、ノンレム睡眠時に成長ホルモンが分泌します。昔からよく言ったものです。そのほか、眠っている間に神経細胞が新しく働きだし、情報を精査したり、破壊したり、壊したり、修復したりといったことを行なっています。また、睡眠は記憶との関連性が大変深く、記憶の選択や消去を行なっています。このように、私たちはほとんど眠りの中で難しいことを解決しています。そのため、勉強や何かを覚える時は、眠らない！ことではなく、十分な睡眠をとることが、脳の活動としてもとても重要となります。

睡眠を通して 心と身体を整える

睡眠中に、私たちの嫌な感情や記憶も整理することができるとも言われているため、普段感じている不

浅さの両方があります。よく金縛りにあうという方がいますが、この状態は身体が起きていないのに脳だけが起きているレム睡眠の状態です。また寝返りなどを打つときは、浅い眠りの時ではなく、実は深い眠りの時に生じます。

睡眠時に私たちの脳内で 起きていることは

調和や心の病も、睡眠との関係性が深いということが理解できます。さらに、ダイエットや免疫強化にも睡眠が大切であるといった研究もあり、睡眠が十分に取れていないと太りやすくなるという結果も出ています。睡眠を大切に考えることは、実は私たちが生きることの根本を考えることであるということを感じながら、ぜひ今日も心地よい香りを取り込み、鼻からの呼吸と共に整えながら脱力し、呼吸に意識してゆつくりと眠ってみてくださいね。

Profile アネルズあづさ

アロマセラピスト
医学博士 / 株式会社Blue ink代表取締役

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娩ケアを推進。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](https://www.annellsazusa)



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。



ヨーグルトを入れて
さわやかな味わいに！



材料(15cm丸型1個分)

・牛乳 400ml
・ヨーグルト 100ml
・砂糖 70g
・粉寒天 5g
・お好みのフルーツ 500g程度

point

たんぱく質を分解する酵素が含まれた生の
バナナや、酸が強いみかんは牛乳
の固まりが緩くなってしまうので、入れる
場合は缶詰のものがオススメです！

さっぱりおいしい♪ フルーツ牛乳かんケーキ

1 フルーツは5mm～1cmの厚さに切る。
型の底に彩りよく並べ、冷蔵庫に入れて冷やす。



2 鍋に牛乳と粉寒天を入れて中火にし、
かき混ぜながら沸かす。沸いたら弱
火にして1分煮る。火を止めて、砂糖
を入れて溶けたら、少しずつヨーグルト
を入れて混ぜ合わせる。



3 フルーツが隠れるくらい2を型にそっと
入れる。残りのフルーツを入れて混ぜ込
んでから、全ての液を型に流し込む。



4 冷蔵庫に入れて、2時間ほど冷やし固
める。型に皿をのせて、ひっくり返して
型から外して切り分ける。



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！ 体重からスッパリ落
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
6月末迄有効
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！ 美味しい♪うれしい♪楽しいごはん作り

毎日のおうちごはん講座1回目は「パスタの定番～昔ながらのナ
ポリタン」。2回目では「おうちで揚げ物～チキンカツ」を学べる。
季節の特別講座は、フランス生まれの週末に大切な人と食べる
レモン風味のバターケーキ「ウィークエンドシトロン」をレッスン！



Menu

◇「毎日のおうちごはん講座」「季節
の特別講座」どなたでも受講可能
(1回3,500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
19,800円

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 3,500円→3,300円
※6月受講に限り、何度でも受講可

ノンルージュ
クーポン
6月末迄有効
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/

完全予約制



料理教室 プルミエール

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！▶ @710exfw



料理教室 Premier

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/

今日は
牛乳のおはなし

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

Vol.
31

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。

酪農危機のいま
値上げラッシュが続く「牛乳ショック」と呼ばれる事態が起きていることは、既に新聞や報道などで皆さんも耳にされていると思いますが、いま日本中の酪農が大変なこと!! コロナ禍の影響による需要減少に始まり、昨年からウクライナ情勢、円安による輸入飼料高騰、生産コスト上昇といくら搾っても赤字という危機的状況なのです。

かつてのバター不足も影響に
10年以上前になりますが、飲料の多様化等により牛乳の需要が右肩下がりになり、生産抑制されたことが原因でバターの原料になる生乳が不足し、店頭からバターが消えました。しかし足りないからといってすぐに増やせるわけもなく、乳牛がお乳を出すには生まれ2年半かかります。その教訓から酪農家の皆さんは多額の投資をして生乳を増産し、バター

不足が解消された途端にコロナ打撃で生産過多となり、またもや生産抑制、生乳廃棄...その一方で海外から乳製品が輸入されている背景もあるなど、ここには書ききれないほど課題は山積みです。

牛乳、乳製品、酪農家さんを守るために
このままでは日本の酪農は疲弊し、酪農、廃業してしまうと牛乳だけでなく乳製品もなくなってしまうかもしれません。では私たちができることは? まずは牛乳を飲んで応援すること、そして国産の乳製品を選ぶこと。6月1日は「世界牛乳の日」。それにちなみ日本の乳業メーカーも6月を牛乳月間として牛乳の普及活動に取り組んでいます。

酪農家さんが365日休むことなく愛情たっぷりに育てた牛さんからの自然の恵み。人が食べられない牧草を食べて私たちの栄養源に変えてくれます。今こそ食料自給率の向上に目を向け、地産地消の牛乳、乳製品を食卓に取り入れましょう!

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び活動に尽力。「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

受付 090-6446-0145

おいしいごはん

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/>

PRESENT

20名様



1 木下大サーカス 札幌公演チケット

各ペア1組

興奮と感動に満ちた栄光1世紀を越えた、木下大サーカス121周年の記念ツアー。札幌公演7/8(土)~8/18(金)の期間限定チケットをプレゼント。

提供/木下大サーカス札幌公演事務局

5名様



© Universal Studios. All Rights Reserved.

2 映画『ワイルド・スピード/ ファイヤーブースト』 オリジナルパーカー

1枚(Mサイズ)

ド派手アクションで超人気シリーズの最新作『ワイルド・スピード/ファイヤーブースト』から、5/19(金)全国公開を記念してオリジナルパーカーをプレゼント。

提供/東宝東和

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6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

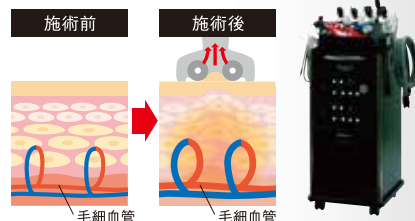
ふりがな 氏 名	ニックネーム
性別 女・男	年齢
既婚・未婚	職業
住所 〒	電話番号 ()
ノンルージュはどこで入手しましたか?	
今月号で面白かったページとその理由は?	
今月号でつまらなかったページとその理由は?	
表紙の印象は?(理由も簡単に書きください)	
今後取り上げてほしい特集は?	
ここ2、3ヶ月の間に購入した雑誌や読んだフリーマガジンをお書きください(無ければ空白で可)。	
下記から関心のあるものを選んで○をつけてください(複数回答可)。 ファッション・スキンケア・メイク・ネイル・エステ・美容室・外食・ランチ・自炊レシピ・カフェ・スイーツ・観光・ホテル・ペット・医療・貯金・芸能・その他()	
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

2306non rouge

1ヶ月で
-5cmも
ウエスト
夢じゃない

筋膜リリース専用マシン ハイブリッドメディセル

脂肪とセルライトを分解・排出させながらインナーマッスルを鍛え、痩せやすい身体に導いてくれるマシン。メディセルは特殊なローラーでボディメイクをしながら毛細血管を拡張させて血行を促進させます。



※イラストはイメージです

ご好評につき継続!!

MAHALO 13周年キャンペーン

ハイブリッドメディセル

全身筋膜ボディメイク120分

特典／小顔&ヘッドケア付き

通常価格 ~~19,800円~~

60%
OFF

7,800円 (税込)

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



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]



北白石
中学校

セブン
イレブン

マハロ★

274

