

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 / *september* / No.221



お得なクーポンはSNSでも!

お肌のプロフェッショナル

美容皮膚科で あの頃の肌へ

最先端の
技術・機器で
肌トラブルを解消!



痛くない、熱くない、

ハイクオリティ家庭用IPL搭載 その光 エステ級

業務用光美容器「ジュピター」の機能を備えた
手軽に確実に続けられる家庭用光美容器
1台で家族みんなのムダ毛一掃



優木まおみ



定価 ¥49,500 (税込)

NEW

JUPITER®
PHOTO REJUVENATION SYSTEM

flash Out®

フラッシュアウト

ゼロ
密着0距離
照射・冷却

3モード
男性
女性
ジュニア

VIO
男性のヒゲ

40万
ショット

オート
連続照射
機能

ジェル
不要

DENKIBRUSH
MOTHERMO®

デンキブラシ モッサーモ

異次元の体感で
気持ちもあがる!



定価 ¥42,800 (税込)



優木まおみ

EMS

RF

頭皮からはじまる、理想造形
この体感は裏切らない

LED

導入

パイプ
レーション

顔のたるみは頭皮から
5つの機能で頭皮環境を整え、
フェイスラインをリフトケア

CBS cosmetics
株式会社シー・ビー・エス

商品についてのお問合せは下記フリーダイヤルまたはメールまで
(フリーダイヤル 平日9:00~18:00)

☎ 0120-837-277 ✉ info@cbs-inc.co.jp

商品のご購入方法

デンキブラシ モッサーモ®、ジュピター フラッシュアウト® はサロン専売品になります。
一般の方はお近くのサロンでお買い求めください。

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2023.10月号は
9月25日(月)発行予定です

WEBサイト
nonrouge.net
www.nonrouge.net

@non_rouge
@non-rouge
@nonrouge_Beauty

08 @cosme STOREスタッフおすすめ
TWANYの乾燥対策Items

10 ノンルーージュ編集部がおすすめる！ 休日を彩るお出かけ情報
星野リゾート 秋のすすきの街歩きトリップ

12 *Feature*

気になるお肌の悩みを解決したい！

美容皮膚科で目指す
健やか美肌



16 編集部アラカワの気になるアイテム徹底リサーチ

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.7 疲労感と香り

25 Beginners Recipe チャイ

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

MUSCLE DIAMOND

マッスル ダイヤモンド

従来のEMSの8倍の力を発揮！
スクワット3万回分の効果！

30分寝ているだけで
楽々シェイプ！

1回30分を
全6回使用で
(週に2回を3週間)

脂肪量
-19% (平均)
筋肉量
16%UP (平均)

MUSCLE DIAMOND
導入キャンペーン 1回 3,000円 (税込)

モニター価格
1回 2,500円 (税込)



たまゆらの由来は滑らかな勾玉（まがたま）が互いに触れ合うときの「瞬」の響き

しばしの時間を表す言葉として万葉集にも歌われています

そんなゆったりとした時間（ひととき）を過ごせるような空間となるように命名しました

北のたまゆら

桑園

東苗穂

厚別

江別

営業時間

【桑園】7:00～25:00（受付終了24:00）
【東苗穂】8:00～25:00（受付終了24:00）
【厚別】8:00～25:00（受付終了24:30）
【江別】8:00～25:00（受付終了24:00）
※メンテナンスのためお休み場合があります。

料金

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

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

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。

GLAMPING
グランピング

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）・アメニティー・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）

モエ天然温泉

たまゆらの杜

たまゆらの杜は健康・美容効能たっぷりの天然温泉をはじめ十種類のお風呂をご用意しております。ゆったりと心解きほぐし癒しの空間で心ゆくまで極上のお風呂をご堪能下さい

営業時間

【たまゆらの杜】24時間営業（入浴可能時間6:00～25:00）
※メンテナンスのためお休みの場合があります。

料金

大人（中学生以上）**1080円**
小人（小学生）**330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

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 大人 5,980円／こども 4,180円 ※料金は、税・サービス料込み

新しくビザも加わりボリューム満点のBBQセット

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

BBQのご予約

トワニー
TWANYの
乾燥対策 Items♡

化粧水がなじみやすい
やわらかな肌に整える
誘導美容液®

@cosme STORE
スタッフおすすめ

うるおいに満ちた
ハリ肌へ導く
薬用シワ改善美容液



スタッフ高島さんのおすすめ♡

**STAFF
COMMENTS**

洗顔後1番最初につける美容液。次につけるスキンケアのなじみやすさを高めながらマッサージやパックまでできる優れもの! とろみのあるしっとりやわらかなテクスチャーが大人の肌に染み入ります(笑) 上品なローズブルームの香りに身も心も癒されます♡



紫外線や冷房などによる夏のダメージで、肌の乾燥
今月はカネボウ化粧品 TWANY(トワニー)から、

とろみのある美容液が、角層深くまでうるおいを誘い、後から使う化粧水がなじみやすいやわらかな肌に整えます。肌にマッサージしながらなじませると、パックに変化し角層のすみずみまでうるおいが浸透。外的ストレス(紫外線・乾燥)を受けた肌にうるおいを与え、キメの整ったすやかな肌に保ちます。

〈トワニー〉タイムリフレッシャーV
60ml 5,500円(税込)

が気になるこの季節には、早めの対策が重要です。
うるおい保湿にぴったりのアイテムをピックアップ!

目もと・口もと・額・首など、シワが気になるところに深く効く薬用シワ改善美容液。表皮・真皮にアプローチする有効成分ナイアシナミド配合。濃密なクリームにより長時間うるおいが続いて、しなやかなハリ肌へ。大島桜をはじめとした花々が軽やかに香る、ローズフローラルの香り。

〈トワニー〉リンクルコンセントレート
[医薬部外品] 20g 8,800円(税込)



スタッフ澤田さんのおすすめ♡

**STAFF
COMMENTS**

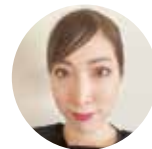
気になる年齢サインにアプローチ! 大人になるとだんだん気になってくる目もと・口元・額などにできる乾燥による細かいシワ…。そんなお悩みにトワニーが本気で挑んだ薬用シワ改善美容液。お手入れの1番最後に濃密クリームでピッタリ密着。シワ改善効果がしっかり承認された美容液です!

水膜でうるおいを密封する
オイルレスな使用感の
化粧液

べたつくのに乾燥したり、乾燥でデリケートになりがちな肌のための、オイルレスな使用感の化粧液。水分と油分のバランスが乱れがちな肌にも、うるおいを閉じ込めて整えます。軽やかな水膜で肌を包み込み、クリーム級^{※1}にうるおいを密封します。2種の植物エキス^{※2}配合。

※1 トワニー セラムインクリーム比
※2 セージ葉エキス、ビルベリー葉エキス

〈トワニー〉アクアコンフォーター
120ml(レフィル) 3,630円 / 120ml 3,850円(税込)



スタッフ渡部さんのおすすめ♡

**STAFF
COMMENTS**

化粧水と乳液が1本になっているオイルレスの化粧液! とろみのあるテクスチャーですが肌にのせるとべたつかずすーっと潤ってつるんとしたお肌に。お肌の油水分バランスをしっかり整えてくれます。ジェントルハーブの香りですともいい香り♪ 洗顔後これ1本でOKなので、時短でラクチンなもの嬉しい☆☆



スタッフ澤田さんのおすすめ♡

**STAFF
COMMENTS**

寝る直前につけるだけ! おやすみ前の新習慣! 夜のスキンケアをしっかりつけても、翌朝起きたときに“つっぱり”や“乾燥”が気になる…ということはありますか? ミッドナイトコートは夜のスキンケアの1番最後に“寝る直前”に使用することで翌朝ももっちり潤いのある肌へ☆ 香りもアロマ効果の高いハーブやウッディ系の香りです癒されます♪

真夜中の乾燥を
うるおいで満たす
オイル状美容液

毎日の睡眠を、美容時間に。べたつきにくく、スーッと肌になじみながら、うるおいを保ちます。また、乾燥でごわつきがちな肌をやわらげ、しっとりしなやかな艶肌に導きます。植物由来、ボタニカルオイル配合。様々なハーブやウッディを調香した、くつろぎ感のある香り。

〈トワニー〉ミッドナイトコート
30ml 5,500円(税込)



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。お得な機会にぜひご来店下さい★

星野リゾート

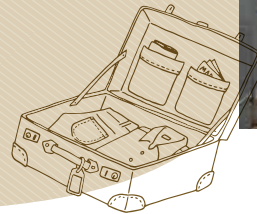
秋のすすきの街歩きトリップ

だんだんと夜が長くなっていくのが感じられる秋。約3,500軒もの個性的なお店がひしめくすすきので、食の魅力を体感できる多彩なツアーやプログラムを楽しみ、幸せな夜更かしを！

夜更かしスナック OMO

パブリックスペース「OMO ベース」にスナックが登場！すすきのでスナックを営む聞き上手なママと一緒にしゃべりを楽しんで。

すすきのをライトに楽しんだり、ディープに味わったりと、好みに合わせたお店選びを様々なサポート。ご近所マップをチェックしたら早速夜の街へ繰り出そう。気軽に館内や街歩きを楽しめるプログラムにもぜひ参加してみてください！



Information

おも OMO3札幌すすきの by 星野リゾート

- 〒064-0805 北海道札幌市中央区南5条西6丁目14-1
☎050-3134-8095 (OMO予約センター)
<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/omo3sapporosusukino/>
- チェックイン 15:00～ / チェックアウト ～11:00
 - 1泊 10,000円～(1室あたり、税込、食事別)
 - 札幌市営地下鉄南北線すすきの駅から徒歩約5分



- 4 今夜行きたくなるお店の情報を発信する「すすきのアペロミーティング」。毎日無料で開催。
- 5 「ご近所マップ」にはOMOレンジャーが足を運んで見つけた飲食店の情報が満載。
- 6 「元祖さっぽろラーメン横丁」でハーフサイズのラーメンを3杯食べられるチケット付きプランも好評。

ご近所マップ



すすきのアペロミーティング



ラーメンはしご



- 7 賑やかなすすきのをイメージした、架空の飲食店の看板にわくわくする「OMOベース」。
- 8 お酒やおつまみを24時間いつでも購入できる「OMO Food & Drink Station」。
- 9 夜中までゆっくりと過ごせる快適な客室。気兼ねせず晩酌をゆっくりと楽しむのもおすすめ。



OMO Food & Drink Station



客室



絶景も、街歩きも、温泉も、北海道の全てを、星野リゾートで！



おすすめプランはこちらから！

セコ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、ペコマネーが貯まる最大30%お得な優待プランを販売中！

詳しくは特設サイトもチェック！



初めてのスナックツアー



スナックマッチングカード

Pick up

おも OMO3札幌すすきの by 星野リゾート

OMO3札幌すすきの「幸せな夜更かし」がコンセプト。気軽に参加できる食の講座や、飲食店をはしごするツアーなど、夜更かしを楽しむ仕掛けが満載です。この秋はホテル1階に「夜更かしスナックOMO」が登場。実際にお店を営むママと一緒にしゃべりながらスナックに行った気分を味わえるほか、人生初のスナック体験を後押しするツアーも！ その他、宿泊者限定のディープな「すすきのゼロ番地開拓ツアー」も好評です。



すすきのゼロ番地開拓ツアー

- 1 「ご近所ガイド OMOレンジャー」が、質問カードを元にゲストにぴったりのスナックをマッチング。
- 2 実際にスナックデビューができるツアーもあり。OMOレンジャーと一緒に訪れ、サポートします！
- 3 札幌最古の飲食店街を案内する宿泊者限定ガイドツアー。まだ知らないすすきのの魅力を再発見。

美容皮膚科で目指す健やか美肌

最先端の技術・機器で
お肌の悩みや
トラブルを解決！

「行きづらい」「費用が高そう」など、正直あまり気軽なイメージがない美容皮膚科。お肌の悩みは解決したいけれど、治療って実際どんなことをするんだろう？効果はどれほどのものなの？と疑問に感じている方も多いはず。ということで今月は、美容皮膚科ならではのメリットや肌トラブルに対する効果的な施術まで、美肌のプロ・緑の森皮膚科クリニックさんに解説して頂きました！

美容医学の知識や臨床経験から適切な治療方法をアドバイスしてもらえる

医療行為である「アートメイク」も看護師が行うので安心して受けられる

一部の疾患には健康保険適応のレーザー治療もある

美容皮膚科だからできること

美容医学に基づく医療設備や治療を提供できる

効果と安全性が実証された医療機器や技術が導入されている

多彩な注入方法があり、様々な美容成分をダイレクトに皮内へ注入できるので、より高い効果を感じられる

美容皮膚科は皮膚のトラブルや悩みを医学に基づいて治療できる医療機関で、治療は皮膚専門の医師や看護師、専任スタッフがを行います。リラクゼーションや維持を目的とした施術ではなく、治療・改善を目的で最新の医療技術・医療機器を駆使し、体の内と外から治療を行うことができ、ピンポイントでの効果も期待できます。

その自己ケア、本当に合ってますか？

皮膚のお医者さんに聞く！スキンケアの落とし穴

CASE 01

シミ

洗いすぎによる摩擦は肝斑や色素沈着を誘発します。また、日焼け止めは量をたくさん塗るよりもこまめに塗り直す方がシミ予防には効果的です。

CASE 02

シワ・たるみ

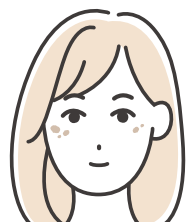
マッサージやスキンケアの際の力の入れすぎはNGです。特に、目の周りを引っ張るようなマッサージは、シワ・たるみが悪化する原因になります。

CASE 03

毛穴

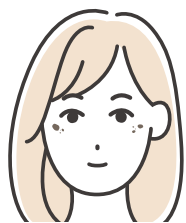
スクラブ、ピーリング、洗顔ブラシ、はがすタイプの毛穴パックの過度な使用は、毛穴と毛穴周りの皮膚を傷つけ悪化させる可能性があります。

シミの種類



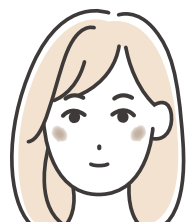
老人性色素斑

一般的に最も多いとされるシミで、通常40歳前後から現れやすくなります。メラニンが多く含む表皮細胞の増殖や、表皮のターンオーバーの低下などが原因です。



脂漏性角化症

イボ状の茶褐色のシミで、数mm～2、3cm程度のもが多いです。遺伝的要因や、日光による露出部の皮膚の老化が要因とされ、顔面・頭部・前胸部・背部によく見られます。



肝斑

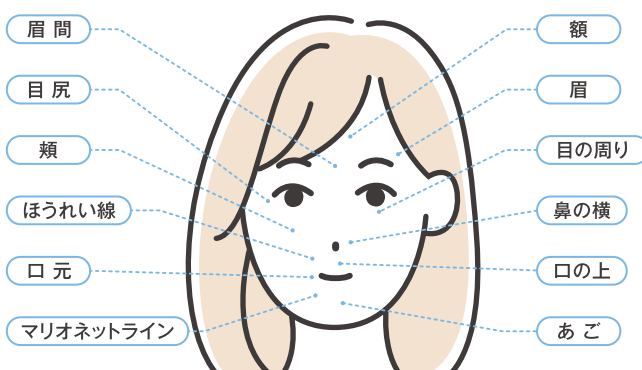
30代以降の女性に多く見られ、地図状の不規則な形で頬・額・鼻下に見える左右対称の淡褐色斑です。皮膚への過剰な刺激、女性ホルモンの乱れ、日焼けなどが原因です。

シワ・たるみの種類

顔の老化は、皮膚だけに起きているのではなく、骨格や筋肉、皮下組織を含む顔全体の組織の構造が加齢で立体的に変化することによって起こります。

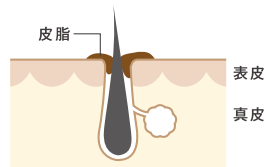
シワの原因は主に、加齢・乾燥・紫外線です。また、内的要因としては出産後や更年期など女性ホルモンの分泌が急激に低下する時期にもシワができやすくなります。

ほうれい線をはじめ顔の中心部分に現れるたるみは、顔全体のボリュームの減少と、皮膚の表面のハリ、引き上げる張力の低下による下垂が原因です。



▲気になるシワができる部分

毛穴の種類



毛穴詰まり

毛穴詰まりは、メイクの落とし残しや角質、ほこりなどの汚れ、乾燥が原因になっていることが多いです。皮脂が毛穴に詰まると見た目が悪だけでなく、にきびやしみなどの様々な肌トラブルの原因になります。



開き毛穴

毛穴の開口部が大きく広がり、つねに開いた状態になってしまっている症状です。特にオイリー肌の方に多く見られる症状で、肌の水分不足により油分とのバランスが崩れ毛穴の開きが目立ってきます。



たるみ毛穴

毛穴の周りのコラーゲンやエラスチンの減少が原因で、毛穴が緩み広がって見えてしまう症状です。紫外線によるダメージ、睡眠不足、女性ホルモンの減少、喫煙などには注意が必要です。

お肌の個性を尊重した オーダーメイド治療をご提案します



皮膚の疾患から美しい素顔へのケアまで



菊池 裕美子先生

一般的な皮膚疾患であるアトピー性皮膚炎やじんましん、細菌感染症や尋常性乾癬、あざ、赤ら顔などの保険治療から、しみやしわ、たるみ、毛穴やニキビ跡などの美容治療まで、お肌のトータルケアに努めております。肌への負担が少ない治療を選択し、お悩みに合わせあらゆる角度から診断・治療を行っております。また、眉毛やリップ、アイラインには「メディカルアートメイク」もご案内しています。

多彩なニーズに応える
オーダーメイド美容医療

2001年に開院して今年で23年目を迎えた緑の森皮膚科クリニック。一般的な皮膚診療から美容医療まで、患者の悩み・症状に合わせて、多彩な方法で身体の内から外からアプローチし、その人本来の自然な美しさを導き出す。

美容医療の分野では、肌のトラブル・治療目的以外にも、痩身・アートメイク・点滴療法・メンズビューティーなど道内でも希少な治療を受けることが

できる。同院は「治す」だけに特化せず、ホスピタリティをもって治療に臨み、症状や予算・年齢に合わせて最適なオーダーメイド治療を目指している。

医師の診察では現在の肌状態を見極め診断し、治療方法を決めていく。その後、看護師やカウンセラーから再度治療にかかる時間や費用、痛みやダウンタイムなどの説明を受けられるので安心。

また、現在2名の女性医師が勤務しているので、女性ならではのデリケートな悩みも気軽に相談できるのも魅力の一つ！

緑の森皮膚科クリニック

札幌市中央区北2条西3丁目
朝日生命札幌ビル5F

TEL.0120-460-470

<https://www.skin.or.jp/midori/>



HP

ACCESS

札幌駅前通地下歩行空間 5番出入口横

美容皮膚科による効果的な施術方法

しみ ピコレーザー

ピコレーザーは、ピコ秒というナノ秒よりも1/1000短いパルス幅でのレーザー照射により、色素を高熱作用ではなく高音響作用（衝撃波）のみで粉碎するレーザーです。超短パルスという短い照射時間による衝撃波のみで、シミの基になる色素を砂のように小さな粒子へと粉碎します。従って従来のレーザーのように熱作用を伴わないため、ダウンタイムや痛み、炎症後の色素沈着が起りにくいことも特徴です。施術後の日常生活にもほとんど影響なく治療をお受け頂くことが可能です。



シミ(5mm以内)数ヶ所 1回



しわ・たるみ プロファイロ

架橋剤の添加がないハイブリット複合体のヒアルロン酸注入剤で、異なる分子量を持つヒアルロン酸の相乗効果により、皮膚弛緩の再構築や引き締め、リフトアップ効果が期待できます。部位によって注入するポイントは変わりますが、顔であれば片側5カ所のポイントを特定し、真皮深層に0.2mlずつ注入します。そして、加齢によって引き起こされる皮膚のしわやたるみの原因である頬骨周辺で拡散され、コラーゲンやエラスチンを増やし、自然なアンチエイジング効果が促されます。



しわ(首) 2回



毛穴 ハイドラフェイシャル

ピーリング・吸引・美容液導入の機能を兼ね備えた肌にやさしい美容医療トリートメントです。

STEP1 ディープクレンジング+ピーリング

古い角質や皮脂を軟化させながらピーリングし、肌の再生を促します。

STEP2 毛穴ケア+保湿

痛みのない吸引により毛穴の汚れを取り除き、保湿成分を導入することで肌を鎮静します。

STEP3 美容液導入+保湿

皮膚の表面に抗酸化成分とペプチドを導入し、肌を輝かせながらしっかり保湿します。



毛穴(鼻) 5回



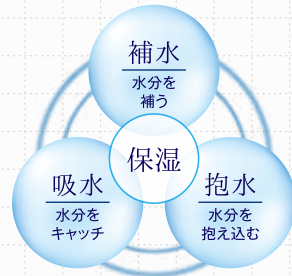
成分 保湿力を高める 発酵成分



美白もしたいけど乾燥も気になる…そんな方にオススメの成分が配合されています。

◀糀発酵セラミド(角質層の保湿)、発酵イチジクエキス(優れた保湿機能)、発酵ローヤルゼリーエキス(抗酸化作用)など保湿とブライトニングに効果的な成分を配合。

保湿 ぷるぷる潤う 確かな保湿力



「補水」「吸水」「抱水」の3つの効果で肌本来の保湿力を強化してくれます♪

補水×吸水×抱水＝「高保湿」

泡がはじけることで振動を起こし水分の浸透を高める「補水力」、保湿に特化した発酵成分の働きで水分を捕まえる「吸水力」と水分を抱え込む「抱水力」を育てます。



愛用者の声



熊本県玉名郡
エステ&よもぎ蒸し
ブルームーン
オーナー 田中さん

泡に包まれて至福の時間

お客さまへの施術ではお顔に泡をたっぷりのせて、気持ち良い泡パックタイムを提供しています。泡パック後もクルクルと手で馴染ませると、ぐんぐん浸透。泡タイプは垂れないので、首のお手入れにもとても重宝します。透明感が出て、もちもちした仕上がりはお客さまからも大変喜ばれ、ホームケア用として人気の高いアイテムです。



総合評価
A
感 触 …… ★★★★★
使用感 …… ★★★★★
保 湿 …… ★★★★★
成 分 …… ★★★★★

垂れない&塗りやすい! 使った翌日はお肌がしっとりしました♡



メーカー VOICE

うるおい密度を高くする ふんわり泡の高保湿化粧水

1. 保湿に特化した発酵成分

発酵イチジクエキス、発酵ローヤルゼリーエキス配合。ヒアルロン酸の合成効果をサポートし、肌本来の保湿力を強化します。



2. 泡パッティングの浸透効果

泡が弾ける際の細かな振動がパッティングの効果をもたらす、化粧水が浸透しやすい肌へ、たっぷりの水分と発酵成分を届けます。



「発酵美白」クリアビーの高保湿化粧水。ユニークな泡タイプで、肌の上で泡が弾ける微細な振動がパッティング効果をもたらす、血行を促進し浸透を高めます。6種の発酵成分(発酵馬プラセンタ、発酵ローズはちみつ、発酵シャルドネエキス、発酵セラミド、発酵イチジクエキス、発酵ローヤルゼリー)配合で輝くような透明感と潤いを与えます。

株式会社シー・ビー・エス
営業 大橋さん



商品の購入方法 > 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

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…しっかり密着する化粧水が欲しい!

泡タイプ化粧水の密着力&保湿力を徹底調査!

調査するコスメ

クリアビー
LB Moist Mousse Lotion
内容量 150mL/5,720円
(税抜価格5,200円・税520円)

色んなタイプの化粧水があるけど、泡タイプは使ったことがない…。



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。



ボトルとキャップがとにかく可愛い!! 気分が上がります♡

見た目 …… Excellent!
容 量 …… Excellent!
価 格 …… Good

使用感 密着力が高く 垂れない!



お肌に伸ばすとじゅわっと広がり、しっとり溶けて密着!



▲垂れずに伸ばしやすく、お風呂上がりや忙しい朝でも簡単にケアできます。肌にのせた瞬間じゅわっと広がり、パチパチと弾ける泡が心地良いです。爽やかなハーバルオレンジの香り。

感触 柔らかい ふんわり泡

固くなくふんわりとした泡質。微細な泡は、指で伸ばすとスーッとなじみます。



▲1回あたり2プッシュで、約1か月半ほどもちます。



Naofumi Koyama presents | Vol.40

philosophy on beauty

Guest

パーソナルヨガトレーナー

森田 沙織様

日高町出身。光塩学園調理師製菓専門学校卒業後、調理師として市内ホテルや懐石料理店にて3年間勤務。その後スポーツクラブに転職しインストラクターとして15年の経歴を持つ。「全米ヨガアライアンス RYT500」の資格を取得。2022年5月に「YOGA STAND.」としてパーソナルヨガをメインとした活動を始める。ヨガ指導歴12年。2児の母。 saori_yoga.stand

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。

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。

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

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



札幌駅前
de
LIVEPRO

北海道を拠点に活動している
アイドル達の番組
毎週日曜日17時~10分間
放映中！

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

MEGA、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

自分らしく心豊かな毎日を過ごせるように

ヨガを通して一人一人に寄り添いながら

体と心の問題解決をサポートしたい

ヨガとの巡り合わせは
思いも寄らない展開から

小山 現在、ヨガ講師として活動されていますが、調理師としての経験をお持ちなんですね。

森田 もともとは調理師学校出身で、ホテルや懷石料理店で3年程働いていました。調理師を目指したのは父の影響があります。箸の使い方や食べ方については厳しく指導されました。父は仕事柄道内を転々とするため、その度に各地方の美味しい料理屋さんに連れて行ってくれて、それが何よりとても楽しい家族時間でした。子供の私から見ても、お店の雰囲気、料理の美しさ、温かい接客がすごく印象的で、料理の世界に興味を持ち始めたきっかけになりました。

小山 お仕事を転向されたのは、こういった経緯があったのでしょうか。

森田 調理師として勤めた職場は、男性が多く上下関係などとても厳しい環境だったため、次第に女性らしい仕事に憧れるようになってたんです。そして転職を決意し、スポーツクラブの受付の面接に行ったところ、「君はぜひインストラクターに！」とスカウトされました。学生時代から運動には苦手意識があり、人前で話すことも大の苦手だったのですが、最初は自分には無理だと思ったんですが、熱心な勧めから、まずは挑戦してみることになりました。私のような未経験者は、初心者の気持ちかわかるという

ことで重宝されたんです。

小山 体を動かす仕事には実際すぐに慣れましたか？

森田 子供の頃から体が柔らかかったこともあって、運動は割と向いていることがわかりました。ただ人前で話すことに関しては、とにかく場に慣れるしかなく、克服するまでは大変でした。それからインストラクターと



であること。
周りの人々
との調和が
いい生き方。

沙 織

philosophy

美しい=自然体
自分自身や
そして自然
自然体で美

森 田

森田 五感を使う食事という行為を大切にしています。スマホやテレビは消して、テーブルの上の環境と心を整えてから食事をする

ことで、子供達への食育にも繋がっています。以前は健康

の観点から食べ物に対してこだわりましたが、そんな考え方が自分自身の傲慢さだとふと気付きました。今では何を食べるかよりも、どのような場所や心持ちで食事をするのかを一番大切にしています。

小山 今後のビジョンなどを教えてください。

森田 かかりつけのお医者さんや美容師さん、行きつけ

がどうなりたのか一緒に解決策を見つけるお手伝いがしたいという思いから、昨年5月にパーソナルヨガをメインとした「YOGA STAND」を立ち上げました。お客様からは、「気持ちよかった」「落ち込んでいたけど心が軽くなった」など嬉しいお声をいただくようになり、とてもやりがいを感じています。

ヨガを学び、自分との
向き合い方が変わる

小山 ヨガを始めたことで、ご自身にどのような変化がありましたか？

森田 体の仕組みを深く学ぶことで、体の正しい使い方

の料理屋さんのように、一人一人と信頼関係を深め、体から心の悩みまで相談してもらえそうな関係性を築ける『かかりつけのヨガ師』になれたらと思います。ホッと息づきたいとき、疲れた体を癒したいとき、二元气を出したいときなどに、ぷらつと気兼ねなくヨガをすること、心と体が軽くなつて、「よしーがんばろー」とエネルギーチャージしていただける場所になるといいなと思います。お客様がより自分らしく笑顔で毎日を過ごせるよう、ヨガの知識を通してお役に立てると嬉しいです。

小山 本日はありがとうございました。



がわかるようになりました。疲れにくく丈夫な体になりましたし、少しくらいの不調は、すぐに薬に頼らないようになりました。例えば、正しい呼吸法によって、自律神経を整えたり、体を温める効果も期待できます。また、ヨ

ガで体を動かすことによって心も整い、平常心のコントロールができるようになってと言われています。

小山 ヨガの学びを通して内面を磨くうえでどのようなことを心掛けていますか？

森田 自分の感情に向き合うようにしています。人付き合いの中で嫌なことがあった時でも、どうして嫌だったのか、その人と出会った意味は何だろうと、どんどん深掘りして紐解いていきます。そうすることで何事も冷静に判断できるようになりました。

日々の暮らしの中で
心を整える時間

小山 生活の中で気をつけていることはありますか？



子供の笑顔

キャンプをしたり、公園にいったり、子供達が楽しそうに走り回っている姿を見ると元気になります。家で一緒にコロコロすることも癒します。



食

日本の文化や食が好きです。今は日本酒の歴史や楽しみ方を勉強中。着付けも稽古中なので着物を着て、和食と日本酒をいただきますのが目標です。



マインドフルネス

自分自身や他者との調和、社会の中で友好的に快適に過ごせるよう毎日行っています。座って取り組むときもあれば、料理をしているとき、移動中など五感を研ぎ澄ませながら手軽に行っています。思考や心がクリアになりスッキリします。



疲労感の改善に活用できる 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、マスクの端つこに1滴垂らしたり、指先に精油をとって髪に少しつけたりなど、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ものがおすすです。

*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】EUCALYPTUS NARROW LEAF
ユーカリナローリーフ (*Eucalyptus radiata*)
抗菌や抗感染作用に優れ、「肺を開く」という代名詞をもつほどに爽快感を与えてくれるユーカリナローリーフは、葉から抽出されます。



【精油】LEMON
レモン (*Citrus limonum*)
鎮静作用と抗炎症作用に優れ、鋭くハツとするような爽快感を与えるレモンは、果皮から抽出されます。



【精油】ORANGE SWEET
オレンジスイート (*Citrus sinensis*)
鎮静作用や消化促進作用に優れ、やさしい甘さと爽快感をもたらすオレンジスイートは、バランスを整え心身の解放に役立ちます。



【精油】BLACK PEPPER
ブラックペッパー (*Piper nigrum*)
循環促進と抗菌作用に優れ、落ち着いたスパイスさでエキゾチックな余韻を感じることができる精油です。ブラックペッパーの果実から抽出されます。



【精油】ROSEMARY 1.8 cineole
ローズマリー 1.8シネオール (*Rosmarinus officinalis ct 1.8 cineole*)
循環促進や抗感染作用に優れ、鋭さのある爽快感と心身疲労に対してのバランスを与えてくれるローズマリー 1.8シネオールは、葉や枝から抽出されます。



【精油】LEMON MYRTLE
レモンマートル (*Backhousia citriodora*)
抗ウイルス作用や抗真菌作用に優れ、バランスを保ちながらシャープで爽快感な香りを放つ精油です。レモンマートルは全草から抽出され、食品や飲料などにも活用されています。

おすすめのブレンドレシピ



疲れの回復をスッキリサポート

心身の解放と循環を高めていく精油ブレンドです。



【精油】
LEMON
レモン
(*Citrus limonum*)

+



【精油】
ROSEMARY 1.8 cineole
ローズマリー 1.8シネオール
(*Rosmarinus officinalis ct 1.8 cineole*)

+



【精油】
LEMON MYRTLE
レモンマートル
(*Backhousia citriodora*)



心身バランスと疲労感軽減をサポート

心身バランスを整えながら呼吸をサポートするブレンドです。



【精油】
ORANGE SWEET
オレンジスイート
(*Citrus sinensis*)

+



【精油】
EUCALYPTUS NARROW LEAF
ユーカリナローリーフ
(*Eucalyptus radiata*)

+



【精油】
BLACK PEPPER
ブラックペッパー
(*Piper nigrum*)

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



【公式LINE】

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

【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



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。

今月のテーマ

vol.7

疲労感と香り

人それぞれに異なる疲労感とその原因

なんかだるさを感じるな・スツキリしないなどといった感覚をいつも連れて歩くように生活をしている毎日。ふと朝起きると、なんだかよく眠れていない感覚で無理やり起きて準備をしたり、休みの日も思ったようにゆっくり長く眠れずに早く目が覚めてしまうことで、もったいないような気持ちになることもありますよね。そんな時、「疲れているのかな?」「疲れているんだよ」と自分でも、そして周りの人にも言われたりしますが、その疲れとなる「疲労感」はいったいなんなのでしょう? よくよく考えてみると、自分が感じている疲労感とは他の人が感じているものと「緒なのか? 違うものなのか?」それすらも私たちは単純に自分にあるイメージだけで済ませています。疲労感とは私たちに誰でも起きることで、その感覚は個々によって随分違いがあるとも言えます。さらに掘り下げると、その疲れの原因は? といった理由もさまざまです。時間を超えての働きすぎ、毎日の仕事の積み重ね、仕事上の人間関係や気遣い、ついつい夜どうしても遅くまで見てしまうYouTubeやNetflix、スマホなどの視聴時間の蓄積、食生活のバランスや栄養バランスの乱れ、運動不足による体力の低下、病気などによる免疫力の低下、さらに緊張状態が続いたり、どこかに痛みや痒みを感じてゆっくり落ち着いて休めない、天候や気温の変化、なかなか寝付けない日々が続くなど、私たちがそれぞれに過

ている生活スタイルの中に、その疲労感を重く感じさせる引き金になっている原因がどこかにあります。このように実際に文字にして自分の生活に当てはめてみると、疲労感を改善しようとして、急に何か飲んだり塗ったり食べたりするだけでは、根本的な解決にはつながらないことが想像できますよね。今感じているその疲労感とは、もともと自分が創り出しているものでもあり、その原因を感じながら、これまで積み重ねてきた問題に時間を費やすようにして、少しずつ確実に改善させていくことが大切です。その中でも、私たちが常に耳にする大切なこととして睡眠・食事・運動、そして呼吸があります。睡眠は、もう皆さんも容易に想像できると思いますが、私たちは常に過剰にデジタルに目をさらし、光を取り込みすぎています。専用のメガネをしていれば良いというような問題ではありません。テレビもタブレットもスマホも、夜に目がこの光にさらされると、脳が起きる時間だと勘違いしてしまいますので、「眠りづらくなる状況」を、毎晩自ら生み出していることとなります。これが理由で「眠れない」となると、その原因をまず自分の意識で変えていかなければなりませんし、実際にこの疲労感はかなり皆さんに蓄積されているといっても過言ではないと思います。

精油の香りを感じながら呼吸に意識を向ける

「眠りが十分に取れない」と、脳をは

じめとして体を動かしている中枢神経系が感じることで、やる気や元気度、身体循環や免疫機能、そして運動や食事まで、様々な部分に波及して影響を及ぼしていきます。さらに、しっかりと吸い込んでしっかりと吐くといった呼吸を意識することを忘れ、何かに集中するばかりで呼吸が止まっている時間も長くなります。毎日は難しくても、2日か3日に1回、夜寝る前にデジタル関連の視聴や確認は全てやめて、ベッドや布団、床などにゆっくりと横になってみてください。身体を大の字に広げ、目を閉じてゆっくりと鼻から大きく吸って、ゆっくりと口をすばめて息を吐いていくことを何度か繰り返して心身の力を抜いてみましょう。そのまま続けているといつの間にか眠りについていることもあります。まず「呼吸だけ」を意識することによって頭の中を空っぽにする時間を作ることが大切です。さらに、精油の香りを感じながら鼻からゆっくりと吸うことは、香りの機能的な嗅覚受容器を通して脳への電気信号として伝えるため、眠りの前に脳や中枢神経を穏やかにする方法としておすすめです。ぜひ毎日の積み重ねで継続できるものからスタートしてください。

すべての自分の管理は、他の誰かではなく、自分自身の意識で変化することです。自分にとって自分が1番の管理者であることを忘れないでください。さっそうと自分が感じているその「疲労感」に、自分で向き合ってみましょう!

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
毎号旬な食材を使った
料理のレシピをご紹介します。



「うちで簡単」
本格チャイ

（夏に疲れたカラダを温める！スパイシーでおいしい **チャイ**）

材料(2人分)

- ・シナモンパウダー 小さじ1/2
- ・カルダモンパウダー 小さじ1/2
- ・クローブパウダー ひとつまみ
- ・生姜 1/2片分
- ・水 200ml
- ・紅茶 小さじ2
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 大さじ1

point

チャイにはスパイスとの相性がよく、加熱に強い茶葉を使うのがベスト。また、通常のミルクティーよりも牛乳の量が多いため、ミルク負けないコクのあるタイプを選ぶとおいしく仕上がります。アッサムやセイロンが特におすすめ！

1 生姜は傷んでいる部分を取り除き、皮ごと5枚程度スライスする。※チューブの場合は3cmでOK



2 スパイスはお茶パックに入れておく。鍋に水と生姜、スパイスを入れて沸騰したら弱火にし、茶色になるまで3分ほど煮出す。



3 火を止めてから紅茶を入れ、2分置く。



4 牛乳と砂糖を加えて中火にし、沸騰したら弱火にして吹きこぼれないように3分煮込む。



5 目の細かい茶こしを使ってグラスに注いで完成。

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/>



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

9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/>

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

まとめ払いでお得！「毎日のおうちごはん講座」9月コーススタート！

9月はおうちごはん講座のコースがスタート。1回目は美味しいごはんの基本をテーマに、ご飯の炊き方、みそ汁の作り方、主菜「豚肉の生姜焼き」と副菜を学べる。2回目は「魚料理に挑戦！～さんまのムニエル」。特別講座は「秋のお弁当」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

料理教室プリミエール / 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
- ※9月受講に限り、何度でも受講可

ノンルージュ
クーポン

9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 @710exfvw

料理教室プリミエール@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/>

サイト

MAP



完全予約制

今月は
ぶどうのおはなし

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.
34

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。

北海道のぶどうは 酸っぱい?!

大好きな食べ物ならどんどん食べられる、などと表現する時「〇〇は飲み物」という言い回しを最近耳にしますが、それをいうなら私は「ぶどうは飲み物」というくらいぶどうが好きです。北海道のぶどうはとても甘くて、でも実が柔らかいせいにか口にを入れて少し味わったらずぐ飲み込んでしまいませんか？ 以前、道外から来たお友だちに「北海道のぶどうはすごく酸っぱい」と言われ、はじめはピンとこなかったのですが、どうやら本州でよくあるぶどうは皮をむいて噛んで食べるのだと言われ、確かにそのように食べたなら種の周りがとても酸っぱかった記憶があります。道内で栽培されるぶどうは主にキャンベル、ナイアガラ、デラウェア等がありますが、本州で栽培されている巨峰やピオーネ、マスカットのようないわば皮をむいて噛んで食べるぶどう

ぶどうの効能

ヨーロッパでは「畑のミルク」と呼ばれる程、ぶどうは栄養豊富な果物。ぶどうのポリフェノールは抗酸化作用に優れており、錆びない体を作ってくれます。特にこのポリフェノールの中のアントシアニンは、眼精疲労や視力低下予防、また動脈硬化の予防に期待できます。またその名を冠するブドウ糖は脳の働きをよくし、集中力を高める効果あり。その他、体の調子を良くしてくれる作用のあるビタミンB群等々、体に嬉しい効能がいろいろ！

ぶどうは枝から栄養を取るので房の上の方が甘くて美味しいとか。今年も北海道のぶどうで秋の味覚を楽しみましょう！

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

3名様



1 キリン 生茶 リッチ

400mlペットボトル1箱24本入り

独自素材「微粉砕かぶせ茶」を「キリン 生茶」の10倍使用。苦渋みを抑えつつ、茶葉の深いうまみとコクが感じられる新しい生茶が9月5日(火)登場！

提供／北海道キリンビバレッジ株式会社

1名様



2 ICR 3D TANSAN ウォッシュ

1本(230g)

ふんわり吸着泡ですっきり、透明感のあるつるつる素肌へ！炭酸の力で、肌に必要なものは残して汚れをオフ。毛穴汚れもキレイに！

提供／株式会社リー・プログループ

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。たっぷりと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Ж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Ж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9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Ж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

2309non rouge

秋のふらので素敵な出逢いを見つけませんか？

JAふらののアグリパートナー交流会

参加女性募集

〈交通費・食費・宿泊費無料〉
の婚活交流会！

日程／10月28日(土)～29日(日)〈1泊2日〉

札幌より無料送迎バスあり

(札幌発／8:40頃出発)→帰路・札幌着17:40頃予定

※但し、集合場所までの交通費については自己負担となります

10月28日(土)〈1日目〉

札幌発(専用車)⇒会場

自己紹介

昼 食

フリートーク

フロアーカーリング



宿泊チェックイン(完全個室)

夕食⇒2次会

10月29日(日)〈2日目〉

朝食(各自)

フリートーク

そば打ち体験

昼 食

ふらのマルシェ散策



閉会・解散(14:30)⇒札幌着(17:40予定)

※行程は、前後することと、天候等により内容が変わる場合があります

■応募要領

- 資 格 結婚を真剣に考えている23歳～35歳位までの健康な未婚女性で、将来ふらの地域の農業青年と結婚しても良いと考えている方。
(学生は除きます)
- 募集人数 10名程度 ※定員を超えた場合はこちらで選考させていただきます。

●参加費 無料

■応募方法

- ①氏名、②年齢、③郵便番号、④住所、⑤職業、⑥電話番号、⑦メールアドレス、⑧参加の動機、⑨連絡の取りやすい時間帯
- を明記の上、Eメール・FAXにより下記宛で応募ください。

【Eメール】t-noomote@ja-furano.or.jp

担当／野表(090-3398-6880)

【電話】0167-23-1819 【FAX】0167-56-7122

〒076-8666 富良野市朝日町3番1号

JAふらの営農部「アグリパートナー対策本部」

応募締切／10月6日(金)

※応募いただいた皆様には参加に必要な『自己紹介カード』を郵送しますので記入後返送をお願いいたします。

※Eメール・FAXに含まれる個人情報、この交流会等以外には使用しません。

 JAふらの

■主催／JAふらののアグリパートナー対策本部

詳細はJAふらののホームページでも確認できます。《JAふらののホームページ》 <http://www.ja-furano.or.jp/>