

TAKE
FREE

女性を応援するフリーマガジン[ノンルージュ]

non rouge

2024 / *february* / No.226



お得なクーポンはSNSでも!

軽やかな体を取り戻す!

不調改善 ストレッチ



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

NEW

優木まおみ



定価 ¥49,500 (税込)

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!

優木まおみ



定価 ¥42,800 (税込)

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

バイブ
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。

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2024.3月号は
2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

06 @cosme STOREスタッフおすすめ
花王「キュレル」 敏感肌向け化粧品特集

10 *Feature*
その痛み、体のバランスが崩れているサインかも!?

軽やかな体を取り戻す! 不調改善メンテナンス



14 編集部アラカワの気になるアイテム徹底リサーチ



16 アネルズあづさの香りと美のエッセンス
vol.12 涙と香り



18 ノンルージュなホンネの話
「バレンタインの思い出」

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



25 Beginners Recipe 切り干し大根のサラダ

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

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

その他 ● 巻き爪治療
● ピアス(ボディピアス)

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

湯あがり乾燥する前に、
ぬれた肌に使う薬用クリーム。



(キュレル)
バスタイム モイストバリアクリーム
【医薬部外品】
310g(本体) 1,980円(税込)
310g(つけかえ用) 1,760円(税込)
【編集部調べ】

入浴直後から乾燥を感じる乾燥性敏感肌にお風呂場でぬれたままの肌を使う薬用クリーム。消炎剤(有効成分)配合で、肌荒れを防ぎます。セラミド機能成分を含んだ潤いバリア膜がぬれた肌にピタッと密着。セラミドの働きを補い潤いを与え水分を閉じ込めます。



STAFF
COMMENTS
スタッフ渡部さんおすすめ

洗い流し不要♪うるおいバリア膜で全身保湿♪お風呂上りにそのまま濡れた状態でクリームを塗ると、水分となじんでローション状に変化♪伸びが良くしっかり保湿できます。時短ケアできるところがお気に入り。詰め替えいらずのつりさげバック形状なので、エコで清潔に保管できるのも◎ タオルでふいても保湿成分が肌にとどまるので、長時間うるおい膜につつまれて、乾燥によるかゆみや粉ふきも防いでくれます☆

@cosme STOREスタッフおすすめ

敏感肌向け化粧品

保湿ケアも同時にできる
ふきとりタイプのメイク落とし。

毛穴の約千分の二サイズのセラミドケアオイルをIN。乳液が肌のすみずみまで行き渡り、メイク汚れを落とします。潤い成分(ユーカーエキス)配合で角層まで深く潤し、保湿まで完了。消炎剤(有効成分)配合で肌荒れを防ぎます。
(1)セラミドの働きを補い、潤いを与えます。
(2)セラミド機能成分(ヘキサデシルロキシド)PGヒドロキシエチルヘキサデカノイル(保湿)を含む流動イソパラフィン(基剤)



STAFF
COMMENTS
スタッフ澤田さんおすすめ

SNSでも話題沸騰! 家に帰ってきたら、まずはこのメイク落としでササッと拭きだけ!メイク落としはもちろん、保湿ケアも同時にできてしまう優れもの!消炎剤配合なので、お肌が揺らぎやすい時期でも安心してケアできます。

(キュレル)
潤浸保湿 乳液ケアメイク落とし
【医薬部外品】
200ml 1,650円(税込)【編集部調べ】

花王『キュレル』

化粧品特集

空気が乾燥する冬は、肌荒れ・乾燥を繰り返しがちな敏感肌でお悩みの方も多いのではないでしょうか。今月は、そんな乾燥性敏感肌を考えた花王『キュレル』から肌荒れしにくい潤い肌へと導く、おすすめの化粧品をご紹介します!



STAFF
COMMENTS
スタッフ渡部さんおすすめ

微細化したセラミド機能成分で瞬時になじむ!乾燥が気になった日中やお風呂上りなどいつでもシューッと保湿できます♪ こういったスプレータイプは保湿力が物足りないものも多いのですが、このスプレーは肌がしっとりモチモチするのでお気に入り♪ 消炎成分配合なので、乾燥だけではなく肌荒れも防いでくれますよ。顔身体たっぶり使えるサイズも嬉しい☆



(キュレル)
ディープモイスタースプレー【医薬部外品】
60g 990円(税込) / 150g 1,980円(税込)
250g 2,750円(税込)【編集部調べ】

「セラミド」の働きを補い、
潤い続く保湿スプレー。

肌荒れ・カサつきを繰り返しがちな、乾燥性敏感肌に全身に使いやすい保湿スプレー。消炎剤(有効成分)配合で肌荒れを防ぎます。微細化したセラミド機能成分が、肌の奥(角層)まで浸透。ひと吹きで、潤ったやわらかな肌に保ちます。一日中、顔やからだにいつでもどこでも潤い補給します。



STAFF
COMMENTS
スタッフ澤田さんおすすめ

全方向から集中ケア! シートマスクが大好きでほぼ毎晩使用しているのですが、まずこのマスクが凄いのは「余すところなく使用できる」ところ! 切りはなして使える「どこでもケアシート」付きなので、頬や小鼻の横など、「少し隙間ができて足りないな…」というような場所も埋めることができるので、お顔をしっかりと覆いたい方におすすめです! また敏感肌の方にも使用しやすい肌荒れを防ぐ効果も◎液もひたひたに入っているので、使用した日はもちもち潤い肌に♪

濃密な潤いを補給。
肌荒れを防ぐシートマスク。

ひたひたの潤いをたっぷり含んだ、肌あたりやわらかなシートが、デリケートな肌に隙間なく密着。潤いチャージ処方、長時間潤いを閉じ込めます。セラミドの働きを補い、濃密な潤いをすみずみまで補給。消炎剤(有効成分)配合で肌荒れを防ぎ、ふっくらと吸いつくような潤いに満ちた肌に保ちます。



(キュレル)
潤浸保湿 モイストリペアシートマスク
【医薬部外品】
4枚入 1,650円(税込)【編集部調べ】



@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



@cosme
POINT BACK DAY
店舗で5%
毎週日曜日開催!

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。お得な機会にぜひ来店下さい★

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



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の場合があります。

料金

大人(中学生以上) **490円**
小人(小学生) **150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



Tel 0134-61-1311

小樽市築港11-5 ウイングベイ小樽 5番街 1階

【営業時間】 平日 11:00~18:30 (L.O18:00)
土日祝 11:00~19:30 (L.O19:00)
(15:00~16:00 CLOSE)

【営業時間について】
状況により変更する場合があります。
店舗へお問い合わせ、またはホームページをご覧ください。

ご予約賜り中!

中国料理 華花



宴会おすすめコース

※ご予約は2名様より承ります。

◆ 3,000円コース

- ・3種前菜のサラダ仕立て
- ・コーンスープ
- ・海老のチリソース
- ・点心2種盛り(春巻・焼売)
- ・牛肉の黒胡椒炒め
- ・五目炒飯
- ・本日のデザート

全7品



※写真はイメージです。

◎仕入の状況によりメニュー内容が変更になる場合がございます。

◆ 5,000円コース

- ・4種前菜の盛合せ
- ・鶏肉とザーサイのスープ
- ・彩り野菜と大海老の唐辛子炒め
- ・白身魚のフカヒレソース
- ・小籠包
- ・道産牛のオイスターソース炒め
- ・麻婆焼きそば
- ・本日のデザート

全8品



※写真はイメージです。

+1,500円で90分飲み放題!

生ビール(サッポロ)・ウイスキー・紹興酒・日本酒
焼酎・梅酒・リキュール(ライチ/あんず)
ハウスワイン(赤/白)・ソフトドリンク各種



ご予約は
3日前までに
お願いします!

+1,200円で90分飲み放題!

生ビール(サッポロ)・ウイスキー・焼酎・梅酒
ハウスワイン(赤/白)・ソフトドリンク各種



◎繁忙期(GW/お盆/年末年始など)はご予約をお受け出来ない場合がございます。

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) **1200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

天然温泉やすらぎの湯



北のたまゆら桑園

札幌市中央区北11条西16丁目1-34

011-611-2683

北のたまゆら東苗穂

札幌市東区東苗穂11条2丁目(三角点通)

011-790-2683

北のたまゆら厚別

札幌市厚別区大谷地東7丁目(道道札幌夕張線)

011-891-2683

北のたまゆら江別

江別市野幌屯田町48-1(三番通)

011-381-2683

たまゆらの杜

札幌市東区中沼西1条1丁目11-10

011-791-6666



産前産後は女性の体が特に変化する時期。産前は胎児が成長することで体のバランスが崩れ、腰痛や肩こりになる方も多です。これは、**妊娠6週頃から分泌されるリラキシンというホルモンの作用で骨盤内の靭帯が緩むのが原因**で起こるのではないかとされています。産後は、**赤ん坊が産道を通じたことで骨盤が拡がり、その後も戻らず緩んでしまったため腰痛が起こる**とされています。産後は特に心身共に負担がかかりやすく体の修復にも時間がかかるので、不調が出やすいです。

産前産後

の痛み

筋肉を動かすと血流が増え、その繰り返しで全身の代謝を活発にします。ずっと同じ姿勢でお仕事をしている方に多いのですが、不調になる人の多くは、筋肉を動かさない状態で血流が悪くなり、手や足先(末端)に冷えを感じます。また、**筋肉を動かさないことで体がだるくなる人も多く、血流はどんどん悪くなり、代謝が悪くなります。**筋肉の質が悪くなると怪我もしやすいため、ちょっとした何気ない動作でも痛みに繋がります。手や足の指先が冷たくなってきたら危険サインです!

冷え

による痛み

「筋肉の疲労というほど動かしてはいない!」という方も多いのではないのでしょうか?しかし、「**筋肉の疲労**」というのは**動かした疲労だけではなく、体を動かさないことで疲労が起こる場合もあります。**たとえば、バスや車に長時間同じ姿勢で座っていたら、腰や肩が痛くなったという経験はありませんか? 体を動かさないでいると、血行が悪くなり、筋肉が緊張しっぱなしになって疲れがたまりやすくなります。また、疲労物質が流れにくくなるため、慢性的な疲労へと繋がってしまうのです。

疲労

による痛み

体の痛みはなぜ起こるの?
不調の原因とメカニズムを知ろう!



体の痛みを引き起こす原因は、日常生活の中に必ず潜んでいます。今回は、様々な不調に悩む人のため、麻生中央整骨院 院長の佐藤さんに痛みのメカニズムと正しいストレッチについて解説して頂きました!

その痛み、体のバランスが崩れているサインかも!?

軽やかな体を取り戻す! 不調改善メンテナンス



03

痛いくらい無理に伸ばす

何をしても徐々に強度を上げていくことが重要です。体を使う準備が出来ていない状態で無理に伸ばそうとすると、筋繊維が上手く伸びずケガにも繋がります。体を動かすためにはしっかりとした準備が必要なのです! 物足りないな...と思うくらいから徐々に強度を上げてみましょう。



02

反動をつけて筋肉を伸ばす

筋肉はゴムのように伸縮しますが、自分でも気付かないうちに反動で力が入りすぎることがあります。急に力を入れるより、徐々に伸ばす方が筋肉も緩みやすくなります。また、反動をつけて行くと呼吸も止まりがちに...。筋肉が収縮したり、靭帯を痛める原因にもなるので、なるべくゆっくりを心掛けましょう!



01

起きてすぐストレッチをする

寝起きは体温が下がっています。冷えた体は血流が悪くなっているため、筋肉が収縮して(固まっている)ことが多いのです! そのため、急に力を入れると筋肉の損傷を起こす危険があるので、お風呂上がりなど血流が良くなっている時にストレッチを行うのがオススメです。

その方法、もしかして**逆効果!?**
ついやってしまいがちな**NGストレッチ**

痛みを効くと思ってやっていたストレッチが、実は危険なやり方だった...なんてことも。方法を間違えればケガに繋がる可能性もあるため、正しい知識を身につけて身体をほぐしましょう!

がんばる女性の味方! 慢性的な痛みの改善から 産前産後の不調まで徹底サポート



心身共に元気になって、「わくわくしちゃう」毎日を!



院長 佐藤先生

当院で施術を行うスタッフは全員、国家資格を所有しています。体について熟知したプロフェッショナルだからこそ問題のある箇所を突きとめ、その改善方法について適切なご提案をすることができます。また、当院は産前産後のママさんを応援しています。もし辛い症状があるという方は、ぜひ一度相談だけでもしてみてください!

体の状態に応じて適切なオーダーメイドの施術が受けられる!

産後の女性を中心に、様々な世代が足を運ぶ整骨院。身体への負荷に配慮したソフトな手技によって、筋肉・関節・骨盤のバランスを整える施術を安心して受けられる。柔道整復師・鍼灸師であるスタッフが身体の不調についてしっかりとヒアリングを行うため、一人一人に合った施術を提供してくれるのも心強い。さらに、特に力を入れている産前・産後のトータルケアでは、骨盤矯正や肩こり・腰痛の改善から、鍼灸による逆子治療まで受けられる! また、広い院内にはキッズスペースもあり、見守りながら施術を受けられるため、子連れでも安心して来院できるのも魅力の一つ。

その他にも、慢性痛や交通事故等によるケガのケア、自律神経・内臓調整整体、プチパーソナルトレーニングなど、患者のニーズに合わせた多彩な施術メニューが取り揃えられている。身体の不調改善やメンテナンスをしたいという方は、ぜひ一度訪れてみては。

札幌市北区麻生町6丁目14-5

メニーズコート麻生中央 1階

TEL.011-708-1530

<https://asabu-seikotsuin.com/>

ACCESS

地下鉄麻生駅 2番出口より徒歩2分



HP

麻生中央整骨院 / TEL.011-708-1530

◇初回施術から500円OFF

※保険外施術のみ有効

※予約の際に「ノンルーージュを見た」と

お伝えください

ノンルーージュ
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

毎日続けやすい! 痛みをやわらげる

かんたん3STEPストレッチ

肩に効くストレッチ

STEP 1

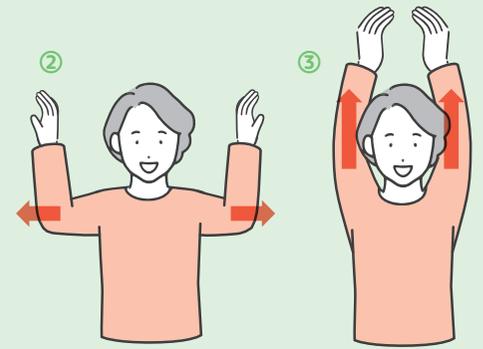
肩と肘を90°に曲げる。手のひらは顔側に向ける。

STEP 2

そのまま両手を同時に、胸を張るように後方へ引く。この時、手のひらは外側に向け、肘の位置が肩の高さより下に下らないよう意識する。最大まで開き、静止する。

STEP 3

腕を耳の後ろでしっかりと伸ばし、そのまま静止する。



腰に効くストレッチ

STEP 1

足を前後に開き、後ろ側の足で膝をつく。

STEP 2

両手を前側の足の膝に置く。後ろ足を伸ばしながら少しずつ体重を前に乗せ、上体をスライドさせる。

STEP 3

ゆっくりと元に戻る。(反対側も同様に行う)



足に効くストレッチ

STEP 1

椅子に座り、座面と太ももの間にボールを入れる。

STEP 2

太ももをボールに乗せたまま横にゴロゴロ動かし、凝っていきそうな所を探す。

STEP 3

膝と股関節の間でボールを移動させながらコリをほぐす。膝を手で抑えて曲げ伸ばしを行うと、コリを圧迫したまま筋を伸ばせるのでより効果的!



成分 こだわりの美容成分を配合

美容・健康に効果的な成分がぎっしり!



アルゲエキス® クエン酸 グラウシン ユーグレナ

シソ葉エキス カンゾウ根エキス マグワ根皮エキス

※トゲキリンサイ/ヒチリメン/ミツイシコンブ/ウスバアオリ/ワカメエキスに該当

効果 むくんだ脚がスッキリ!!

1日1回・12日間塗布を続けた結果 /



▲デスクワークでむくんだ脚がスッキリ。セルライトのある内ももにも効果が出て大満足です。

愛用者の声



埼玉県戸田市
プライベートインディバ
サロン bell-nu
オーナー 驚足さん

ボディの変化スピードを実感!

ボディラインの変化スピードの違いを顕著に感じています。また、お客様の施術後の満足度がとても上がり、リピート率も高くなりました。ホームケアでご使用いただいているお客様からは、「これを使い始めてから、サロンでの施術効果が長くなったような気がする」と、喜びの声をとても多くいただいています。



総合評価
使用感...★★★★★
保湿力...★★★★★
効果...★★★★★
成分...★★★★★

セルライトがある脚にも効果が出て凄く嬉しい♡値段と効果に納得です!!



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जू編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み... むくんだ脚をスッキリさせたい!

話題のノンFクリームで効果がでるのか調査!

調査するアイテム

イトーノンF
コンディショニング
クリーム
内容量 250g / 13,200円
(税抜価格12,000円、税1,200円)

ボディクリームにしては少しお値段お高め...。痩身効果はあるの?



調査員

ノンルーजू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。



シンプルなパッケージ! 外出先にも気軽に持っていけそう♡

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



販売店 VOICE

コンディションを整える魔法のようなボディクリーム

1. イオン化ミネラルが浸透

0.2ナノになったイオン化ミネラル成分が美容成分の浸透率を高めます。プロのアスリートにも大人気のボディクリームです。



2. ヒアルロン酸、コラーゲン配合

低分子ヒアルロン酸や低分子コラーゲンなどの高保湿成分を配合、みずみずしい肌に整え、理想のボディ作りをサポートします。



塗るだけの神アイテムです。ミネラル+痩身成分配合で細胞レベルで若返りが期待できます! 個人的にはお風呂上がりの体温が上がっている時がおすすです。少しマッサージしながら、ムクミなくなれ、脂肪なくなれ、と祈りながら楽しくケアができています。簡単にケアができるので続けられるのも◎。おうち時間を1本のクリームでさらに充実させませんか?



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जू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

※髪の毛の太さの200万分の1

保湿力 しっとりもちもちに



保湿力バツグン! お肌がやわらぎふっくら♪

▲しっかりと潤いをキープしてくれます。嫌なベタつきが無く浸透した後はサラサラ感が持続、お肌が柔らかくなりました。

使用感 伸びが良く ハーブ系の良い香り



ベタつかずスルッと伸びて気持ちいい♡

ローズマリーの香りで癒される♪

▲1回あたりの使用量は全身で10g。伸びが良いのでコスバ◎! 軽めのテクスチャーで肌なじみが良く、スルッと伸びます。





涙活のために活用できる 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て持ち歩いたり、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】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】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する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】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大さを感じることが出来る精油です。ビターオレンジの花から抽出されます。



【精油】BERGAMOT ベルガモット(Citrus bergamia)

循環促進作用と抗炎症作用に優れ、深みと落ち着きと優しさを与えるベルガモットは、果皮から抽出されます。



【精油】MARJORAM マージョラム(Origanum majorana)

鎮静作用と消化促進作用に優れ、温かく甘い華やかな香りを感ずります。心身の疲労回復を助ける精油です。葉から抽出されます。



【精油】FRANKINCENSE フランキンセンス(Boswellia carterii)

鎮静作用と収斂作用に優れ、歴史的に心を支え寄り添うサポートに活用されてきたフランキンセンスは、樹脂から抽出されます。

おすすめのブレンドレシピ

寝る前の涙活サポートのための香り

程よい甘さと心地よさで呼吸を整えながら、あたたかさを与えるブレンドです。



【精油】
BERGAMOT
ベルガモット
(Citrus bergamia)

+



【精油】
NEROLI
ネロリ
(Citrus aurantium)

+



【精油】
MARJORAM
マージョラム
(Origanum majorana)



日中の涙と心身の解放のための香り

スッキリとした刺激と優しい甘さと共に、安心感を感じるブレンドです。



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

+



【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】
FRANKINCENSE
フランキンセンス
(Boswellia carterii)

画像は株式会社Blue ink提供。©2024Blue ink Inc.



自然の香りを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 涙と香り



ふと流れる涙。テレビを見たり、ラジオを聴いたり、歌を聴いたり、何かの記事を読んで自然と涙が溢れてくるといった経験は誰もが持っているのではないかと思います。なぜ涙が出るのか？あたりまえすぎてあまり考えたことがないテーマかもしれませんが、実は私たちにとても大切な役割を担っています。目が乾くといった現象は、決して乾燥だけではなく栄養不足なども関係しています。私たちが流す涙の種類は大きく分けて3つあります。1つ目は基礎的な分泌としての涙で、目が乾かないようにまばたきをするたびに分泌される涙です。2つ目はホコリやゴミが入った時にこそとる反射的な分泌の涙です。そして3つ目が感情と関係している涙です。涙の成分としての差はなく、たとえ嬉し涙であっても悲しい時に流す涙

私たちが涙を流す
さまざまな理由とは

であっても、成分は変わりません。私たちは、実際にあった出来事を見聞きして、自分のためだけにではなく、他人の出来事にも感動したり苦しんだり泣きます。そこで年齢を経るごとに涙もろくなると感じている人も多いかと思いますが、歳のせいでは何かが始めているせい？と考える人もいるかもしれません。実はこれは、私たちの脳の前頭前野における他人と感情を共有する役割をする部分が働いていて、年齢を重ねる上で私たちが感じる「共感」が経験と共に増えるため、若い時に比べて意識せずとも記憶や感覚に直接触れるようなそんな体験に、自分と他人を重ね合わせたり、感じたりすることで生じる結果です。そのため、子供であればあるほど、この他人と重ねた感覚の涙は出にくい状態にあると言えます。だからこそ、涙もろい自分もしかすると経験をも多くして、他人を思いやる力が人よりも強いのかも？というポジティブな結果であると受け止めてください。

涙を流すことで得られる 心身へのメリット

また、涙を流すことでスッキリ！したり、嫌なことを解消できたり、急に眠くなったたりなど色々な現象が生じますよね。実はこの涙を流すことには、副腎皮質刺激ホルモンが関わっており、リラクセーションを促す副交感神経が優位になることがわかってきます。これはどういったことかという、ストレスの中枢に関わって

る脳の室傍核の働きによってオキシトシンという幸せホルモンが分泌され、リラクセーションを促すことがわかってきます。このため、涙は私たちにとても大切な役割があり、泣いて涙を流すことで、自動的に心身のリラクセーションをもたらすことができるようになっていきます。そのため、泣いた後は緊張が解き放たれ、眠くなったりの、お腹が空いたりといった感覚も生じるようになり、自発的な短時間のストレス解消法とも言えます。

「涙活」と心地よい香り 心身の解放を

逆に泣かないとどうなるのか？ということになりますが、すぐに私たちが壊れてしまうといったことはありません。私たちが流す涙が心身の状態にも直結する、言葉を超えた直感的な感覚であることを考えると、短くてもいいので、心に触れる時間として、時々何かを見たり聴いたり読んだりして涙を流す時間があるということは、それだけよく眠ることができたり、自分自身をメンテナンスするような大切な時間につながることを忘れないでください。さらに香りを嗅ぐということ、嗅覚からの刺激が同じように脳への電気信号や伝達に対して働きをもたらすことを考えると、ゆっくりとした「涙活！」の時間と共に、心地よい好きな香りを一緒に感じることで、より心身の解放につながることを願っています。

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/)



【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](https://www.artq.jp/)



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.instagram.com/annellsazusa)

[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)

中学生の頃、バレンタインの日に告白するために、チョコレートケーキを何度も練習しては家族みんなに食べてもらって評価してもらっていました。

高校時代、友達が「先輩にチョコをあげたい」と言うので一緒に作り、頑張って手渡ししました。しかし、帰り道に例の先輩が仲間内で冷やかされ「手作りチョコとかきもい」と押し付けているのを目撃！ 友達には未だこの事実を伝えられていません…。(ホワイトデーのお返しはもらえてました笑)

小学校の頃、人生で唯一チョコをくれた人が今の彼女

中2の時、先輩にチョコをあげました。その後、後輩さんからチョコをもらいました。この2人は兄弟でした(笑)

20個ぐらい貰ってた小学生の頃の最強のモチ期。

数年前付き合っていたイギリス人の彼が、バレンタインのプレゼントに仏花をくれました。なぜ?と思いましたが、カラフルでとても綺麗だったから選んでくれたんだそう。仏花以外の意味を持ったその花束は、私には今まで以上に素敵に見えました。

もう忘れたなー

落として割れたチョコをそのままあげました…



ノンルーjouなホンネの語

レジのバイト中、売ったチョコをその場でレジ越しにお客様から貰った

家のドアノブにドロドロのチョコが塗ってあった

小2の頃、転校してきたバスケ少年のH君にクラスの女の子数人で親の車に乗ってチョコを渡しに行きました。渡した後、車内からみんなの手を振っていたら、投げキッスが飛んできて車内は黄色い歓声が響き渡りました。H君最大のモチ期。。。若いっていいね♡

小学生の時、相手のお母さんが作るホワイトデーのお返し目当てに男の子にあげていた

今月のテーマ

バレンタインの

思い出

小学生の時、スーパーで巨大なハート型チョコレートの重さを当てるイベントがあり、予想した重さを紙に書いて投票しました。後日、ピッタリ賞だったらしく軽自動車くらいの巨大チョコが自宅に届き、斧で割って近所中に配り歩きました。

頑張って渡したけど本命なのに「義理チョコかい」と言われショックだった

娘が生チョコを作ってくれた！今は高校生で日々忙しくなっしまいリクエストしても作ってくれなくなりました…また食べたいなあ。



2月号のテーマはやっぱりバレンタイン！甘酸っぱい学生時代の思い出か読者の皆さんから様々なエピソードが寄せられました！

…(;ω;)

残念ながら特にありません

小学生の頃、好きだった子にチョコを渡したのですが、クッキーのお返しをもらい…両想いと知ったら嫌いになった!(わがまま～)



人生初の手作りチョコが(泣)小3の時、ラッピングまで完成させ、割れないように学校の暖房が入っている棚に大事に保管していたところ見事に全部溶け、チョコレートフォンデュになってしまい泣きました。笑

バレンタイン催事のバイトで…学生時代のこと。バイト先の責任者の男性がかなり熱く、人生かけてるくらいの勢いでした。正直最初は少し引いていたのですが、チームで意見を出しづつかったり認め合ったりするうちに、部活のような雰囲気。当日には達成感から泣き出す人もいました。最後に責任者さんから一人一つずつ違うチョコレートを手渡しされました。ありがとう!!と相変わらず熱かったです、良い思い出として記憶に残っています。

娘と初のチョコ作り昨年、娘が友チョコをあげるということで親子で初めて手作りしました。作業も楽しく、娘の成長もとても嬉しかったです。友チョコなんてアラフォーの幼少期にはなかったなー。たくさん友達を作った楽しい学校生活を送って欲しいです。

小学校の時に初めて作った手作りチョコがあまりにも不恰好だったため、それ以来「チョコは買った方がみんな幸せ」という結論に達した。

もらって食べる専門でした！お菓子作りが趣味の友達が多くて、毎年たくさんもらっていたのが思い出です。



Naofumi Koyama presents | Vol.45

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

ヒーリングセラピスト

佐藤 海様

札幌市出身。20代の時に民間スクールに通い、整体師・アロマトリートメント・アロマ検定の資格を取得。スポーツ整体院やタイ古式マッサージ、エステサロンなどに勤務。その後独立し、2020年、札幌市南区藤野の自宅にリラクゼーションエステ「シピリカーナ」をオープンする。

Instagram: sipirikaana

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

今年も街頭ビジョンで道内外のゲストが出演します



札幌駅前 de LIVEPRO

北海道を拠点に活動しているアーティスト達の番組 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

「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 : 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

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

01



夏はキャンプ

美笛キャンプ場がお気に入りです。暑い日は支笏湖の浅瀬にアウトドアチェアを置き、足水をしながら景色を眺めるのが最高です。満月の日は水面に満月の道が出来てとても神秘的です。

02



朝一で行う瞑想とヨガ

毎朝、慈悲の瞑想を15分程度と気持ちよく身体を伸ばすヨガを10分程度。呼吸することで感じられる身体の動き、空気の温度、香りや味、ドクドク流れる血液の感覚まで掘り下げて内側を見つめています。

03



多肉植物と植物線香

オーガニックな植物線香を焚き、燃え尽きるまでの10分間は何もせずいい香りを楽しみ、お気に入りの多肉植物と線香をぼーっと眺めます。何にもしない自分だけの贅沢な時間です。



んですね。
佐藤 考え方を変えたことで全てが良い方向に向かい今では体調も良く、病気とも上手に付き合えるようになりました。再婚や出産を経て、マッサージの仕事から離れた時期もありました

が、知人からの「好きなことをやりなさい」という言葉に背中を押され、純粹に好きなこととして、『シビリカーナ』というサロンをオープンさせることができました。

philosophy on beauty

美しくな
健康でい
幸せを感
育てる

佐藤 海

体に触れることで
心に寄り添う

小山 どのようなサロンを目指したのでしょうか。
佐藤 五感を刺激し本来持っている自然治癒力を取り戻すサロン、「人生が変わるエステ」をコンセプトに、外見だけではなく、心の内側を整えることで本来の体の機能を取り戻し美しくなれるサロンを目指しています。お肌・体・心とトータル視点から、症状に合わせた施

佐藤 学生時代の恩師やお客様の大事なご家族が重い病気を患ってしまった際にマッサージをさせて頂いたことがありました。心地よいと感じられることでどれだけ穏やかでいられるかということを目の当たりにし、病気を治す奇跡は起こせないけれど、今ここに生きていることに感謝し、手のぬくもりを通して癒しを届けたいと強く感じました。
小山 触れることが力になるんです。最後にサロンの

新たな取り組みについてお伺いできますか。
佐藤 アーユルヴェーダとエッセンスから見る体質診断を始めました。統計学的な要素を取り入れることによって、お客様が自らを客観視できると考えたからなんです。自分の体質や生活に必要な要素を知ること、お客様が自宅でもご自身の体をいたわる時間をつくっていただけたらと思っています。美容も健康も全ては自分の心次第です。未来の自分のために、今を大事にできるように、マッサージがそのきっかけになってもらえると嬉しく思います。
小山 本日はありがとうございました。

自分の心次第で人生は変わる。
苦難を乗り越え辿り着いた
本当の心の声と向き合う意味。

自身の支えになった
マッサージとの出会い

小山 マッサージに興味を持ったきっかけを教えてください。

佐藤 中学時代に頑張りすぎてスポーツ障害症候群になってしまい、力を注いだ運動を諦め、整骨院やスポーツ整体院に通うことになったのですが、リハビリを続けるうちに、全然柔軟性がなかった体が治ったんです！そこで自分の体が変わる凄さを実感したことでマッサージに興味を湧き、独学でセルフケアをするようになりました。20代半ばまでは趣味として身近な人達にマッサージをしていました。

佐藤 子供の頃の私は、親の前ではいい子でいたっていう思いが強すぎて、本当の自分の気持ちにいつも蓋をしてきました。いい子を演じ続けた結果、ある時それが自分の中で一気に爆発してしまっただけです。そこで家を出て高校生で自活を始めることを決意し、生活の為に仕事を選ばずがむしゃらに働きました。20歳で結婚し子供を産んだのですが、その頃の私はまだマインス思考の塊で心の中にはいつも荒れている状態だったと思います。結婚生活もうまくはいかず、25歳で離婚することになりました。全てを失ってしまった時に、唯一自分に残されたものが、ずっと好きだったマッ



サージだったんです。
小山 やりたかったことに気付いたんですね。

佐藤 それまでの人生をリセットする思いで再スタートを切りました。まずはお金を貯めて、スクールに通い整骨師やアロマトリートメントの資格を取りました。それからスポーツ整体院、タイ古式やオイルマッサージのお店

などで働き、どんどん知識を増やしていきました。ですがある時、毎日忙しく働かすぎてしまったことで、また体調を崩し、大きな疾患が見つかることになりました。

これまでの思考を手放し
新たな気持ちで踏み出す

小山 ご病気が大変な思いをされたんですね。
佐藤 それがなぜか「良かった」って思ったんです。やっと私は休めるって。そこで初めて自分の本音がわかってんです。私は本当は止まらな

かったんだって。そしてこの病気と向き合った時に、この生き方じゃダメだったんだって気付いたんです。自分を犠牲にしてまでも頑張ることだけが人から愛される条件なんだという間違った思考から、この時初めて解放され、自分の本当の心にきちんと向き合うことにしました。体と心は繋がっていることを認識できた瞬間でした。ここからマッサージに対する考え方も完全に変わり、体だけではなく心の状態にも目を向けるようになったんです。
小山 ご自身の経験が現在のサロンの原点になっている



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
毎号旬の食材を使った料理のレシピをご紹介します。



カリボリ食感が
やみつきに♪



お弁当や作り置きにも! 切り干し大根のサラダ

きゅうりとにんじんは斜め千切りにし、塩をまぶしてしばらくおく。
切り干し大根はさっと洗い、包材の表示通りに水で戻す。※切り干し大根は太さによって戻す時間が違うため包材の表示を参考にし、芯がなくなるまで戻す。



1 サラダが水っぽくならないように、きゅうりとにんじんは両手でしっかりと絞り水気を切る。

2 ボウルにAを入れ、絞った1とツナを加えて混ぜ合わせる。器に盛って完成。お好みで隠し味に一味唐辛子を一振り加えると大人味に!

材料(2人分)

- 切り干し大根 40g
 - きゅうり 1本
 - にんじん 1/8本
 - 塩 小さじ1/2
 - ツナ油漬 1缶
- A
- マヨネーズ 大さじ2
 - 醤油 大さじ1
 - 塩、こしょう 適量

point

切り干し大根の長期保存は冷蔵庫がオススメ! 茶色くなってしまったら、よく洗うと美味しくいただけます。

料理教室プルミエール

受講生募集

初心者さん大歓迎!



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



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 f 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

QRコード

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

料理教室プルミエールは初心者さん大歓迎! 受講生募集中

2月のおうちごはん講座1回目は「あったか洋食ごはん」豚肉のミルクストロガノフは一度食べたならやみつきに! 2回目は「魚おろしに挑戦!」サバを3枚おろしにして人気の味付けに。特別講座では「冬のおもてなしに」スパイシーチキンをレッスン。



Menu	
◇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
◇「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)	

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
※2月受講に限り、何度でも受講可

ノンルーージュクーポン
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
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

QRコード

完全予約制

今日は
乾物のおはなし

知ればくらしがもっと豊かになる

食と文化の おいしい話

food & culture column

Vol.
39

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。



日本の伝統食材、乾物

日本の伝統食材として今日も食べ続けられている乾物。先人の知恵により、古くは縄文、弥生時代から食材を乾燥させ、水で戻して食べられていたといわれています。

乾物は長期

北海道の冬の保存食

寒い北海道では冬は野菜が採れないため、昔の人は秋になると冬に備え、野菜を天日に干して漬物や乾物に、魚を干物にして食べていたと言われています。例えば、留萌発祥の郷土食であり、いまや北海道の伝統食にもなっているニシン漬。大根やキャベツ、人参に身欠きニシン、塩を入れ麹で発酵させた漬物ですが、この身欠きニシンも、生のままでは長期保存ができません。ニシンの頭と内臓を取り乾燥させて作られた干物。魚と野菜、干物と漬物、しかもニシン漬は発酵食品でもあり健康にもいい、まさにハイブリッドで魅力的な保存食ですね！

非常食にもなる乾物

近年、度重なる台風や地震が増え、改めて日本は自然災害が多い国であることを実感する今日この頃。いまでは缶詰やレトルト食品など「フェーズフリー食品」とも呼ばれ、災害時の非常食にもなる便利な備蓄食材が増えましたが、栄養の偏りも心配。そんな時こそ乾物は足りない栄養素を補うのに最適な食材です。日常の食卓にも取り入れながら、いざという時の備えとしても上手に利用したいですね。

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

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



1名様

1 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

2 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種のラムパウダーが密着し、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・ピー・エス



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。ハーバルトラスの香りで心もリフレッシュ。

提供/株式会社シー・ピー・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今後取り上げてほしい特集は? ⑬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。⑭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) ⑮【アンケート企画】一生に一度挑戦してみたいことは何ですか?(自分の店を開く、世界一周、フルマラソンを走る…小さなことでも何でもOK) 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で使用し、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】

2024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?			
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()			
【アンケート企画】一生に一度挑戦してみたいことは何ですか? (自分の店を開く、世界一周、フルマラソンを走る…小さなことでも何でもOK)			
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	

2402non rouge

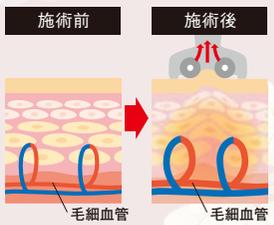
冬太り解消!! 結果重視の本気ダイエット!!



筋膜リリース専用マシン
**ハイブリッド
メディセル**とは?



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

冬のキャンペーン開催

[ハイブリッドメディセル]
全身筋膜ボディメイク120分

先着
6名様

通常価格 19,800円
特別価格 **8,800円** (税込)

エナジードリンクプレゼント! 先着**3**名様



▲30代女性 全身10回施術 ※結果には個人差があります

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

