

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 / *september* / No.233



美しく健康な形を目指す！

## バストケア

正しいケアで、  
カラダもココロも  
豊かになりましょう♡



# 登別

登別温泉最大の源泉である地獄谷は、遊歩道も整備されており、温泉につかった後の散策におすすめです。



登別温泉地獄谷(秋頃)

# 洞爺湖

洞爺湖中島巡り遊覧船や有珠山ロープウェイなどの観光スポットがあり、四季折々の風景を楽しむことができます。



サイロ展望台からの眺め(10月頃)

JTB  
今年の秋の一押し!

## 温泉でゆったり、観光でアクティブに!! 登別・洞爺湖ショートトリップ

旅の過ごし方plus

有効期間  
2日間

登別・洞爺湖満喫クーポンで楽しむ

右記観光スポット7ヶ所をおひとり1回すべて利用OK!

■料金(おひとり):おとな **3,000円** こども **500円**

※利用にはスマートフォンが必要です。



詳しくはこちら!

旅の過ごし方plusとは

対象のJTB国内旅行商品をお申込の方限定!「登別・洞爺湖満喫クーポン」他、滞在が、もっと快適に・楽しくなるJTB各種プランをご購入可能です。



有珠山ロープウェイ

### クーポン利用OKの観光スポット

- 1 登別マリンパークニクス (3,000円)
- 2 のぼりべつクマ牧場 (3,000円)
- 3 登別伊達時代村 (3,300円)
- 4 有珠山ロープウェイ(往復) (1,800円)
- 5 洞爺湖中島巡り遊覧船 (1,600円)
- 6 昭和新山熊牧場 (900円)
- 7 洞爺湖ビジターセンター・火山科学館 (600円)

※上記料金( )内は現地料金(おとなおひとり/2024年1月現在)



のぼりべつクマ牧場のヒグマ

### 泊まるならココ!

#### 登別 ホテルまほろば

31の湯船と効能豊かな3種類の泉質で思う存分温泉を楽しめる人気のお宿。心も体も芯まで温まります。



露天風呂(秋頃)



和室(一例)

#### 洞爺湖 洞爺湖 鶴雅リゾート 洗の詠

2023年4月オープン

湖と山に囲まれた自然豊かなリゾートホテル。木のぬくもりを感じる「水のラウンジ」では静かな時をお過ごしください。



水のラウンジ「洗詠」



東館温泉露天風呂付和洋室(一例)

お問合せはこちら  
JTB トラベルゲート札幌  
TEL:011-241-6201

観光庁長官登録旅行業第64号

9月13日(金)南1条通りに移転オープン!

店舗情報・来店予約はこちら



カタログをご用意しております

北海道の宿泊・体験メニューをWEBで申し込み!



おいでよほっかいど〜 検索

Hokkaido Sapporo

札幌中心部出発!

# おすすめ 日帰りバスツアー

詳細はこちらの2次元コードからご確認ください



北海道の人気スポットからグルメまで、気軽に楽しめるバスツアーです。旅行代金や詳細は2次元コードからチェック!

ツアー前日までお申し込み可能! & 1名様以上で催行!

※満員の場合はご利用できない場合もございます。

オススメツアー  
ラインナップ

春~秋のご案内(4~11月)



4~11月

行動展示で人気の旭山動物園と富良野散策&美瑛・青い池日帰り

旭川・美瑛・富良野エリアの人気スポットを網羅!人気の旭山動物園や美瑛の丘・幻想的な青い池、富良野ではファーム富田でお花畑鑑賞またはお洒落なニングルテラスを散策



6~9月

【オムカレーランチ付!】富良野お花畑鑑賞と美瑛・青い池・ニングルテラス

富良野の色彩豊かなお花畑鑑賞と美瑛の幻想的な青い池や大自然に囲まれたお洒落なニングルテラス散策!ご当地グルメ・オムカレーに舌鼓!富良野・美瑛を網羅した欲張りプラン



7~8月

【名物ランチ&メロン食べ放題!】富良野ラベンダーと美瑛・青い池・ニングルテラス

富良野農家・新鮮メロン食べ放題&ご当地グルメ・オムカレーの昼食!富良野ラベンダー畑鑑賞と美瑛の幻想的な青い池や大自然に囲まれたニングルテラスを散策

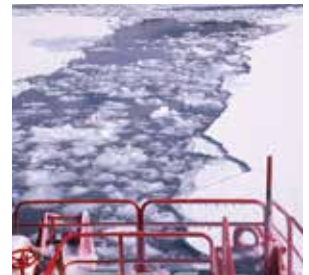


7~9月

夏の絶景・積丹半島!新鮮採れたてが旨い旬の海鮮丼の昼食と小樽の酒蔵見学

夏のベストシーズンに行くコバルトブルーに輝く積丹半島周遊!昼食は豪快!新鮮!海の幸をどんぶり味わう海鮮丼に舌鼓!小樽の酒蔵での試飲もお楽しみ!※ウニ丼も選べます。

秋~冬のご案内(11~3月)



オホーツク海に流れ着く流氷を「流水砕氷船ガリンコ号」でクルーズ



ペンギンパレードも見られる冬の「旭山動物園」



ライトアップされた幻想的な「層雲峡温泉氷瀑まつり」



支笏湖の湖水で作られ、色とりどりにライトアップされた氷の芸術を觀賞する「千歳・支笏湖水凧まつり」



上記を巡る日帰りコースを予定しています。準備が整い次第WEBにUPされますので、詳細は2次元コードからご確認ください。上記以外にもおすすめコースを準備しています。

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2024.10月号は  
9月25日(水)発行予定です

WEBサイト  
nonrouge 検索  
www.nonrouge.net

@non\_rouge  
@non-rouge  
@nonrouge\_Beauty

06 秋の肌悩みを解消!  
資生堂 秋のスキンケア特集

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

14 ノンルーjou編集部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.19 汗と代謝と香り

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

23 Beginners Recipe とうもろこしの米粉かき揚げ

24 ノンルーjouなホンネの話  
「もしもタイムトラベルするなら」

25 食と文化のおいしい話

26 読者プレゼント&アンケート投稿方法

27 ノンルーjou的野鳥図鑑



よろしくね!

### ノンルーjou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

誰もが共に学び、健康にすこせる「くらしたい街おたる」を創造しよう

# 共生フェス 2024

メインイベント  
2024. 9月8日(日) 10:00~16:00

ウイングベイ小樽 5番街1階  
済生会ビル3階  
ネイチャーチャンバーステージ

- 済生会小樽病院による健康フェア  
地域医療を担う済生会小樽病院と一緒に「病院」や「健康」に関する知識を学ぼう!
- 共創カンファレンス 共生マルシェ  
共創アイデアの発表会と、美味しく楽しい体験ブースを通じ、「小樽のすこやかな未来」をみなさんと考えよう!
- 文化芸術フェア  
地域学生を応援しよう。ネイチャーチャンバーステージでの音楽イベント
- パラ・デフアスリートトークショー  
障がい者スポーツの金メダリスト達からお話を聞いてみよう!  
○木村 亜美さん(小樽市出身:世界ろう者卓球選手権大会金メダリスト)  
○狩野 亮さん(網走市出身:パラリンピックアルペンスキー金メダリスト)
- 小樽市紹介フェア  
もっと小樽を知ろう!くらしたいまち、働きたいまち
- オレンジかふえ 小樽築港店
- 美ら海がやって来る 小樽-美ら海水族館コラボ企画
- モルック/ポッチャ体験会
- 前夜祭 9月7日(土) すこやか視察ツアー 玉串共創ドラフト会議
- ウェルネスウィーク 9月2~8日 ウイングベイ小樽 5番街1階 済生会ビル3階 ウェルネス展示
- 劇団みどり発表会

主催 北海道済生会  
後援 小樽市、小樽市教育委員会、小樽市社会福祉協議会、一般社団法人小樽観光協会、株式会社小樽ベイシティ開発  
企画協力 一般社団法人病院マーケティングサミットJAPAN、北海道環境生活部スポーツ局

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(連絡通路マリノロードで徒歩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)

美しさの鍵「夜の肌メカニズム」に着目した、エイジングケア※クリーム。肌一体型の二層膜が角層を包み込み、ひと晩中美容成分を届け、日中の乾燥ダメージをケア。翌朝、満ちるようなおいと弾むような印象へ導きます。美しさを磨く、厳選した大地の美容成分配合。

※年齢に応じたうるおいケア

〈ベネフィーク〉  
ベネフィーク ナイトクリーム【医薬部外品】  
40g 12,100円(税込)  
レフィル 40g 11,000円(税込) ※参考小売価格

翌朝、弾むような印象へ導く  
エイジングケア※クリーム

ナイト  
クリーム

*Recommend*  
ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

大地のめぐみの香りで、心まで整う、癒しのスキンケアアイテムになります♪

9.21 NEW



肌本来の美を呼び覚ます  
ファーストステップ美容液

お手入れのはじめに使用する、ファーストステップ美容液。肌をすこやかに保ち、若々しい印象へ導きます。肌本来の美を呼び覚まし、まるで生まれ変わったような新しい輝きに満ちた肌へ。肌のうるおいバリアを整えて、さまざまなダメージ要因から肌を守ります。

〈クレ・ド・ポー ボーテ〉  
ル・セラムII  
75mL 40,150円(税込) レフィル 75mL 38,500円(税込)  
50mL 29,700円(税込) レフィル 50mL 28,050円(税込)  
30mL 19,800円(税込) ※参考小売価格



9.1 NEW

美容液

*Recommend*  
ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

将来肌荒れに発展する乾燥ダメージの兆しにもアプローチしてくれます！

Information .....

取材協力 資生堂ジャパン株式会社

キレイに役立つ情報満載！  
この季節おすすめの美容情報をチェック！



美容液

*Recommend*  
ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

シミ・くすみをケアして透明感アップ！肌なじみが良く、使用感も◎



シミの原因を根本ケアする  
薬用美白美容液

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する薬用美白美容液。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。独自処方、のびのよいなめらかな感触で、溶けるようになじみます。

〈HAKU〉  
メラノフォーカスEV【医薬部外品】  
45g 11,000円(税込)  
レフィル 45g 10,670円(税込) ※参考小売価格

2024 Autumn 資生堂  
秋のスキンケア特集

秋の肌悩みを  
解消！

夏に受けた紫外線やエアコンによるダメージが肌表面にあらわれる秋は1年の中でも特に老化しやすい季節と言われています。いつも以上に丁寧なスキンケアを心掛けて、肌トラブルのない健やかな肌を目指しましょう！

*Recommend*  
ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

肌をグッと引き上げる手技の掛け合わせで、引き締まったモチモチ肌に！

ナイト  
クリーム



肌にハリをもたらす要素に  
全方位アプローチするクリーム

ハリに満ち、引き締まった肌に導くナイトクリーム。先進皮膚科学にもとづき、肌にハリをもたらす要素に全方位アプローチ。独自技術「トータルVテクノロジー」が、肌を引き締め、たっぷりのうるおいとハリで満たします。「つや玉」輝く上向きの表情へ。

〈エリクシール〉  
トータルV フェーミングクリーム  
50g 11,000円(税込) ※参考小売価格

豊富な美容成分を素早く届ける  
高機能エイジングケア※美容液

乾燥・ハリ・毛穴・シミ・シワなど一気にアプローチし、ハリに満ちたなめらかな肌へ導く、高機能エイジングケア※美容液。独自の高性能成分「コアキシマイド」をはじめとする21種の豊富な美容成分を、独自技術「倍速エッセンステクノロジー」によって角層深くまで素早く届けます。

※年齢に応じたうるおいケア

〈エリクシール〉  
エリクシール ザ セラム aa【医薬部外品】  
50mL 8,910円(税込)  
つけかえ用 50mL 8,360円(税込) ※参考小売価格

9.21 NEW

美容液

*Recommend*  
ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

複数の気になる美肌要素に  
一気に素早くアプローチして  
くれます！



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

Q2

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。

Q1

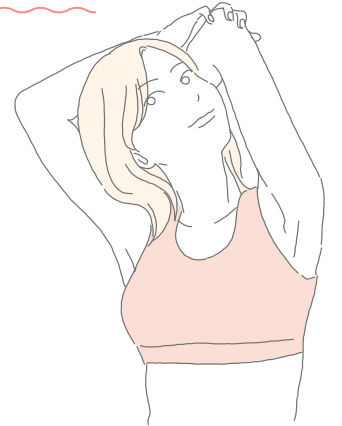
胸の左右差をなくすにはどうすればいいですか？

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。正しく下着をつけ、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。

ちょっと聞きづらいけど気になるバストの問題。

理想の形に近づくには…？

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！今回の特集では、札幌の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・福土さんに伺いながら、美しいバストの作り方をノンルージュ読者の皆様にお届けします！



📌 今日から始められる! バストアップに効果的な習慣 📌

1

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、睡眠をしっかり取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。

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

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。

バストアップのプロが解説します！  
バストにまつわる

# Q&A

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靭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！

Q3

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靭帯が傷ついたり切れることでバストが下垂します。クーパー靭帯が傷つかないように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、靭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。



# 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きます。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。あなたのお悩みに寄り添い、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。

**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ズメ品までアドバイス! 気になるプライバシーは、完全予約制&完全プライバシーベール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。

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

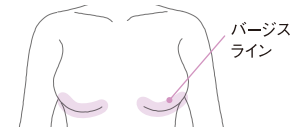


9月末日迄有効・新規限定・他券併用不可・受付時クーポン提示

## お椀型のバストに なりたい!

### バストを潰す下着はNG

- 盛りブラ、谷間形成の下着は胸を圧迫し、形も変わってしまうので×
- U型ワイヤーの下着がおすすめ。美乳の絶対条件である美しいバージスラインを作りましょう!



### 流れたバストは元に戻す!

お手洗いへ入った時などに、その都度下着へ脇肉の入れ込みを行いましょ!

## サイズアップしたい!

まずはなりたい理想のイメージを作りましょう! イメージを作ると継続する原動力になります。

### 育たない原因を見つける

- 栄養不足
- 睡眠不足
- 身体の冷え
- 下着のサイズが合っていない
- ホルモンの乱れ
- など

### バストが育つ食事・下着を習慣化

- ビタミンCが多く含まれる食材  
ブロッコリー、パプリカなど
- ビタミンEが多く含まれる食材  
ナッツ類、かぼちゃなど
- ミネラルが多く含まれる食材  
チーズ、キャベツなど
- イソフラボンを含む食材  
など

## バストを保ったまま ダイエットしたい!

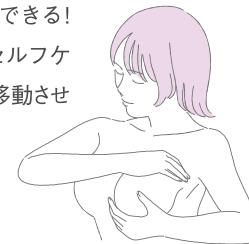
まずは食事の見直しを! 食事制限など間違えたダイエットがバストを小さくしてしまいます。

### 水分も忘れずに

デトックスできる身体を目指しましょう!  
たっぷりの水分を取ると◎

### 脂肪を有効活用!

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!



## バストにハリを 持たせたい!

サイズアップ同様、まずは基本をおさえることから! バストを育てる食事や下着を習慣化しましょう。

### バストアップのカギはエラスチン

バストアップに欠かせないエラスチンは、加齢・食生活の乱れ・紫外線によるダメージなどで不足してしまいます。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、エラスチンを増やしましょう。

### マッサージでハリUP!

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。

理想のバストを手に入れる!

簡単美乳メソッド

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

## non rouge 主な設置店舗

市内10区のほか、江別市・石狩市も  
一部店舗で設置しております！

中央区 北区 東区 白石区 厚別区 豊平区  
清田区 南区 西区 手稲区 江別市 石狩市

以下店舗で配布・設置のご協力をいただいております。(一部)

- マックスバリュ
- イオン
- イオンスーパーセンター
- ザ・ビッグ
- ザ・ビッグエクスプレス
- ホクレンショップ
- 北雄ラッキー
- トライアル
- サンドラッグ
- サツドラ
- 北のたまゆら
- ほか

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、飲食店などに設置しております。  
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。

お問い合わせ先 ☎0120-260-667 ✉info@ree-pro.co.jp



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。

- 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)

### 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

**成分 保湿力を高める 発酵成分**

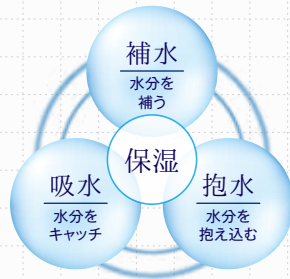
クリアビー  
LBモイストムースローション  
150mL【化粧水】

「美白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。」

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。

◀ 靴発酵セラミド(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**



- 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♥



**ノンルーージュ編集部**

**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… しっかり密着する化粧水が欲しい!

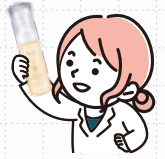
**泡タイプ化粧水の密着力&保湿力を徹底調査!**

**調査員**

ノンルーージュ編集部 N  
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。



調査するコスメ  
クリアビー  
LB モイストムースローション  
内容量 150mL / 6,160円  
(税抜価格5,600円、税560円)



ボトルとキャップがとにかく可愛い!! 気分が上がります♥

色々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…



見た目…… Excellent!  
容量…… Excellent!  
価格…… Good

**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
2. 泡パッティングの浸透効果

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。



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

**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します!



▲垂れずに伸ばしやすく、お風呂あがりや忙しい朝でも簡単にケアできます。肌へ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でリラックス♪

**感触 柔らかい ふんわり泡**

固くなくふんわりとした泡質。指で伸ばすとスツとなじみます。



▲1回あたり2プッシュで、約1か月半ほどもちます。





## 予防として活用できる アロマエッセンシャルオイル(精油)

心と身体の不調やアンバランスを整えながら、予防・改善としても、常にアロマ(精油)をお部屋の中やマスクなどで活用することをおすすめします。また、鼻からの呼吸を整えることによって自律神経のケアとして心身のバランスにも働きかけ、睡眠やリンパの流れもサポートします。使用方法としては、熱したり水を加えないディフューザーがおすすめです。肌の状態が乾燥や痛みなど敏感に感じたり、アトピー性皮膚炎などの症状がある場合には、アロマ(精油)は刺激となりますので、肌に塗布することは避けてください。

\*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】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】CARDAMON**  
カルダモン (*Elletaria cardamomum*)  
循環促進や神経強壮、消化促進作用に優れ、甘さのある温かさと心地よいスパイシーな香りをもつカルダモンはチャイの原料としても有名で、種子から抽出されます。

**【精油】PEPPERMINT**  
ペパーミント (*Mentha piperita*)  
抗感染作用と抗カタル作用に優れ、鋭い爽快さの中にやさしい甘さを感じるペパーミントは、葉から抽出されます。

**【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】HIBA**  
青森ヒバ (*Thujaops dolabrata var hondai*)  
抗感染作用と抗炎症作用に優れ、心身の緊張を和らげ呼吸をサポートする青森ヒバは、深い甘さとドライな香りを持ち、木部から抽出されます。

**【精油】CEDARWOOD**  
シダーウッド (*Cedrus atlantica*)  
抗感染作用や去痰作用に優れ、壮大な大地を感じさせる温かい香りを与えるシダーウッドは、木部から抽出されます。

### おすすめのブレンドレシピ

#### 呼吸と代謝をサポート

スッキリとした爽快感と程よい甘さで活性を感じるブレンドです。

**【精油】LEMON** (Citrus limonum) + **【精油】PEPPERMINT** (Mentha piperita) + **【精油】CEDARWOOD** (Cedrus atlantica)

#### 自律神経バランスを整えるサポート

優しいあたたかさで落ち着いた深さを感じるブレンドです。

**【精油】ORANGE SWEET** (Citrus sinensis) + **【精油】CARDAMON** (Elletaria cardamomum) + **【精油】HIBA** (Thujaops dolabrata var hondai)

記事で紹介している商品はこちらからご購入できます

ARTQ ORGANICS オンラインショップ



<https://www.artq.jp/>

画像は株式会社Blue ink提供。©2024Blue ink Inc.

**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

**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。  
@artq\_institute\_forum <https://www.artq.institute/>

[ARTQ ORGANICS直営店舗]  
**ARTQ ORGANICS** (AROMA BALANCE STATION)  
アロマティーク オーガニクス(アロマバランスステーション) @artq\_organics\_shop  
[南青山店] 東京都港区南青山5-12-19 1F / TEL.080-6577-0956  
[広尾店] 東京都渋谷区広尾5丁目6番6号 広尾プラザ 2F / TEL.070-6519-0411



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



自然の香り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.19 汗と代謝と香り



心身の健康に大切な汗と代謝の働き

毎日毎日こんなに蒸し暑く、不快感を感じるような気候に、どんどん温暖化や熱帯化が進んでいるのではないかと、自分が子供の頃に比べて明らかに暑くなりすぎているのではないかと感じている人も多くいるのではないかと思います。実際には、その時の記憶と体感値が今の年齢とも違いがあるということも考えられると、本当にどれだけ実際に変化しているのか？は調べてみないとわからない部分もありますが、しかし、ただただ暑くなっているというよりは、事実だと思えます。そして東京では、湿気があり蒸し暑くなると、東南アジアと同じ香りや雰囲気を感じることもあります。私たちは、夏に「汗をかく」ということに直面しますが、上手な汗のかき方が心身の健康に大切だということを知っていますか？汗をかくことは、体温調節をしているということなので、無理に止めると不調が生じる可能性があります。汗は、今かこう！今止めよう！といったことで生じるのではなく、無意識的に起こります。汗をかくということも、脳からの指令において交感神経

を通じて、汗が出る「汗腺」に伝えられるため、自律神経が大きく関わっています。汗をかくということは、体温調節をしながら老廃物や色々なものを体外に排出しようとする働きを持ち、たくさん汗をかいた後は、リラクセスを促す副交感神経が優位に働き始めるため、汗をかいた後は気持ち良い！スッキリする！といった体感値を得ることが出来ます。

**汗が出にくい現代と心身の不調和**

私たちは自動的にこの仕組みによって、体内の温度が高くなることを防ぎながら、熱を持つ場合に発汗する機能を働かせ、体の中の深部体温を一定範囲に保っています。自然のこの働きが機能していると良いのですが、私たちは今の社会の中で、1年中運動不足が続く、座りっぱなしや立ちっぱなしなどで、汗を出すという汗腺が働く機会を失っています。さらに、会社もお店も飲食店も家も、どこでもクーラーで冷たされた空間を簡単に手に入れることができ、こども汗腺が働く機会を失い、ほとんどその機能が弱くなっていきます。そのため、急に暑い場所に出た時にも素早く発汗することができないため、熱を身体の中に閉じ込めた状態で外出することができなくなるとなりまます。あまりにもこのような状況が日常化してしまうと、汗のコントロールができません。いざ、汗のコントロールが乱

れにつながり蓄積されていくことでの不調和を生じさせてしまいます。

**しっかりと発汗できる状態を整えることの重要性**

汗をあまりかき過ぎると化粧が落ちたり、衣服にしみたり、シミになったりなど、見た目にもなんとか汗を止めたい！匂いを無くしたい！と思うのが優先的となりませんが、実は「健康」を考え、肌の皮脂バランスや潤い、バランスをよく保つためには、汗を止めることを優先するのではなく、どのように気持ちよく汗をかきながら綿などの素材を選んで衣服に吸収させ、風通しの良い素材でムレなどを逃して、快適に汗をかきながら着替えることができるかが大切なポイントとなります。化粧は汗で崩れてしまう場合には、日焼け止めも含めて塗り直しが一番良い方法となり、隠せば隠すほどに汗の出かたのバランスが崩れ、それが肌の崩れの根本となって、化粧を落とした時に肌は一向にきれいにはなりません。肌やバランスに重要な自律神経を最適な状態に保つために、私たちはそれぞれ身体や環境に合わせて、しっかりと発汗できる状態を整えることが、本来一番大切な挑戦となることを忘れないでいてください。また、自律神経に深く関わっている視床下部という脳には、「香り」がダイレクトに働きかけるため、このような心身の仕組みから考えても、汗と代謝と香りの関係はとても深い場所です。



Naofumi Koyama presents | Vol.52

philosophy on beauty

Guest

セラピスト  
北田 弥生様

森町出身。循環器病棟やホスピスケア等の看護師として14年間勤務。2021年から骨盤矯正サロン「マジカルボディ札幌」にて勤務し運営に携わる。嗅覚反応分析トレーナー・子ども栄養学アドバイザー・トコちゃんベルト指導士・食品衛生責任者の資格を取得。現在2児を育てるシングルマザー。  
[Instagram: kotsuban.magicalbody\\_yayoi](https://www.instagram.com/kotsuban.magicalbody_yayoi)  
[Instagram: rena.happiness](https://www.instagram.com/rena.happiness)

Navigator

株式会社リー・プログ룹 代表取締役CEO  
小山 直文

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

美を探究する対話

美容総合メーカー社長であり開発者として美容業界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。

大浴場・岩盤浴と美味しい料理で今日も一日リフレッシュ!

モエシ天然温泉 たまゆらの杜  
札幌市東区中沼西1条1丁目11-10

24時間営業

年中無休



岩盤浴の効果



美肌効果・若返り効果・ストレス解消・肩こり、腰痛・血液サラサラ・免疫力向上・デトックス効果・冷え性

ビジネスマンの大きな味方 **入浴料+深夜料金 朝までOK!**  
1,300円+1,500円=2,800円



お休み処でゆっくりと



★深夜料金をお支払いいただきますと朝9時まで滞在が可能です。

たまゆらの杜 宴 ご宴会プラン

<p><b>4600円コース</b></p> <p>◆鍋無し◆ (7品)</p> <p>◆鍋付き◆ (6品)</p>	<p><b>5800円コース</b></p> <p>◆鍋無し◆ (8品)</p> <p>◆鍋付き◆ (6品)</p>	<p><b>6900円コース</b></p> <p>◆鍋無し◆ (8品)</p> <p>◆鍋付き◆ (7品)</p>
--	--	--

宴会特典

プラス1650円で **2時間飲み放題**

- ★ご入浴
- ★団体送迎バス (10名様以上)
- ★タオルセット
- ★カラオケ
- ★室料2時間

※最終宴会開始は14:00となります。  
 ※季節や食材の仕入れにより、料理内容変更もございますので何卒ご了承下さいませ。  
 ※ご予算に応じてコース内容等、ご相談承ります。



小宴会～大宴会(約100名様) 受け賜われます。

ご予算に応じてコース内容等、ご提案させていただきますので是非お気軽にご相談ください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

お昼限定

松花堂弁当コース **3500円コース**



入浴可能時間 朝 6:00～深夜1:00  
 岩盤浴 朝10:00～夜 10:00

～大型車両も駐車OK～  
 大型青空駐車場をご利用ください。

お問い合わせ **TEL011-791-6666**  
 詳しくはこちらから → たまゆらの杜



# 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



筋トレ

体のメンテナンスのために、6年間続けるトレーニング。神経伝達を活性化させて、日々の生活の中でも、姿勢や骨盤の状態を意識できる様になっています！



海

海育ちのため、海で過ごす時間が大好きです。車がなくても移動ができる銭箱の海でリフレッシュするのが忙しい日々の中の癒し時間♪



娘との時間と活動

2人の娘との時間を大切にしつつ、現在は小学6年生の娘と一緒に、米粉のお菓子やさんのOPENに向けて奮闘中。子どもたちの笑顔が私の活動の源です！



体調不良に悩まされていた経験があるため、その辛さがわかるんです。幸い娘は良い漢方の先生と巡り会うことができ、漢方治療によって今では週3日学校に通えるまで回復しました。娘の病気をきっかけに、2年前に

『起立性調節障害 おやこの会』を立ち上げ1年間活動し、今の子供達の体調不良の多さに直面しました。現在はSNSで娘との日々を綴った『れなねこ日記』を発信することで、同じ様に悩む親子の力になれるよう活動しています。

philosophy on beauty  
在り方を  
愛を軸に  
幸せの土台は

北田 弥生

活動の場を広げ  
発信し続ける大切さ  
北田 不登校の子の可能性を考え伝えるための活動の一環として、今年小学6年生になる長女と共に、『れなねこのお菓子屋さん』を8

月にオープンすることにになりました。失敗や成功体験を通じて、社会での生き方を学ぶ機会になればと考えています。  
小山 親子で素敵な取り組みをされていますね。  
北田 その他にもママコミュニティやプレコンセッションケアの普及活動も行っています。その一環として今年『ベストオブミセスのローズジャパン』のコンテストにもチャレンジしました。若い世代に健康教育を広めるためには、いろいろな場に出て積極的に情報発信していくことが大事だと考えたからなんです。こうした活動を通して

『子供達が当たり前前に希望が持てる社会に』というミッションが私の中にできました。娘が不登校になった際に、色々な施設へ問い合わせましたが、解決の糸口を探るのが本当に大変でした。そこから現代の子供達が抱える多くの問題をサポートできる受け皿がもっと必要だと考え、いつかそれを形にした小中学校を作りたいことを目標にしています。  
小山 とても大きなビジョンをお持ちですね！  
北田 子供達の未来のために、今私にできることに一杯取り組んでいきたいと考えています。  
小山 本日はありがとうございました。

自身が救われた整体をもっと多くの人へ  
小山 現在のお仕事に携わるようになったきっかけを教えてください。  
北田 以前は看護師として14年間、循環器病棟やホスピスケアなどに携わり、命について考えさせられることが多くありました。長女を妊娠してから骨盤を悪くし産後しばらく車椅子生活を送ることになりました。数ヶ月で歩けるようにはなりませんが、負荷がかかった状態では激痛が続ぎ、子育てにも支障が出ていたんです。そんな中で、今の師匠にあたる骨盤矯正の先生に出会い、どこに行っても良くならなかった痛みが緩和され、施術の効果を実感することができました。その師匠から

技術継承のために声をかけていただいたのがきっかけで、看護師をしながら練習を重ね、3年前から骨盤矯正サロンで働くことになりました。  
小山 長く勤めた看護師という安定職から、思い切った決断でしたね。  
北田 私はこの整体に救われたので、同じように困っている人のお役に立ちたいという思いがあったんです。施術によって直接的にお客様の痛みの解決に関われるといった、看護師の頃にはできなかったことができるようになったことは私にとって大きなことでした。この施術を多くの人に届けるべく日々お客様と向き合っています。  
小山 どのような



サロンなのでしょうか。  
北田 現在師匠とはお店を分けて、『マジカルボディ札幌』という骨盤矯正サロンを女性2名で運営しています。もう一名は柔道整復師で、ヘッドマイスターの資格も持っています。私は嗅覚反応分析トレーナーの資格を取得し、アロマを活用した診断を取り入れています。それぞれ

の技術を活かし、時には医療機関への受診の必要性をお伝えするなど、看護師と柔道整復師の目線からお客様にとってより良い施術をご提案しています。  
小山 お仕事ではどのようなことを心掛けていますか？  
北田 たくさんの方の健康寿命を伸ばせるよう、体のケアの大切さを伝えていきたいと思っています。整体は通い続けなければならぬと思うと負担になります。私たちが

子供達を苦しめる  
起立性調節障害  
小山 お仕事以外にされている活動について教えてください。  
北田 長女が小学3年生の頃、突然体調を崩し不登校になり、「起立性調節障害」という病気だということになりました。成長過程で自律神経のバランスが崩れ、脳への血流が低下してしまふ病気です。看護師時代と同じ病気の子供達を見てきたので、すぐにそれかもしれないと気づくことができました。私自身も子供の頃から原因不明の

幸せの土台は『健康』であること。  
子供達が希望の持てる未来のために  
予防医学の大切さを発信していきたい。



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。



米粉で  
カリカリに♪

## やさしい甘み とうもろこしの米粉かき揚げ

1 玉ねぎはみじん切りにする。とうもろこしは実を外す。※2cmくらいの輪切りにすると手で外しやすい



2 ボウルに1と塩、米粉を加えて混ぜる。とろっとなるように水分を調節した衣を加えて混ぜる。



3 揚げ油を180℃に熱し、スプーンから滑らせるようにして入れる。



4 両面がカリッとするまで揚げ、粉チーズを添えて完成。



### 材料(2人分)

- とうもろこし ..... 1本
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- 塩 ..... 小さじ1/4
- 米粉 ..... 大さじ1
- 揚げ油 ..... 適量
- 【衣】
- 米粉 ..... 大さじ2
- 水 ..... 大さじ2.5~3
- 粉チーズ ..... 適量

### point

揚げ油が多すぎると、具材を入れた時にバラバラになってしまうので要注意！フライパンの底から約2~3cm程度の量が◎

## 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！



おいしいごはん  
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/>

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

サイト

MAP



## 初心者さん大歓迎! 9月は毎日のおうちごはん講座がスタート

おうちごはん1回目「美味しいご飯の基本」は3ヶ月に一度の  
内容、ご飯とみそ汁を丁寧に作る講座。主菜はささみのピカタ、  
副菜はポテトサラダのレシピを学べる。2回目は「三枚おろしに  
挑戦!」ほっけを三枚おろしにして「カレー揚げ焼き」に挑戦!

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 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



### Menu

- ◇「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

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/>

完全予約制

サイト

MAP



今月は  
札幌黄のおはなし

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.  
46

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。



## 9月は収穫の秋

収穫の秋、味覚の秋、そして食欲の秋。夏から秋にかけて北海道産の農作物が多く出回りますが、やはり地場で生産されたものをいただくのは体が喜びますね。北海道で9月に収穫されるものといえばじゃがいも、たまねぎ、にんじん、果物ではぶどうにメロン、ブルーベリー等々が最盛期を迎えます。その中で今回はこの時期旬の札幌の伝統野菜「札幌黄」をご紹介します。

## 伝統野菜「札幌黄」

東区の札幌村郷土資料館の敷地内に、玉葱発祥の地とされる場所がありますが、札幌がまだ札幌村と呼ばれていた明治初期からたまねぎの栽培が開始されました。つまりこれが札幌黄の始まり。そしてこの栽培は日本のたまねぎの先駆けともなりました。

札幌黄の原種は「イエロー・グロブ・ダンバース」というアメリカ産の品種。昭和40年代までは

# タイム トラベル するなら

過去に戻ったり、未来に行ったり、もしもいろんな時間に行けるなら…  
読者の皆さんが「この時代でこんなことがしたい!」と思うことを聞いてみました!

結婚した年に  
戻って結婚を  
断りたい。

20年後

いまの投資が成功か失敗か、老後の生活が安定しているかみてみたい。

5年後の  
未来に行って  
株価をチェック

高校時代

高校時代に戻りもっと友達と遊び歩きたい。家が厳しかったのもう少し自由になりたいかった。

平安時代

その時代に行ったらモテそうと言われるので、平安時代にタイムスリップしてイケメンの光源氏と浮き名を流したいです。

幕末

竜馬にいますぐ北海道に行こうと言う

高校時代に戻って  
もう少し真面目に  
勉強したいです(笑)



ノンルージューなホンネの話

今月のテーマ

30年後の  
流行りをチェックして  
発明する

100年後

未来のテクノロジー  
を見てみたい

マンモスのいた  
時代に行って  
見てみたい

明治時代

普通に日常生活を送り  
現代との違いをしっかりと  
体感してみたいです。

戦国時代

豪華絢爛な安土城や  
豊臣大坂城を見たい

平成の  
円高の時に戻って  
海外旅行する

気軽に宇宙旅行が  
できる未来に行って、  
宇宙旅行がしたい☆

20代に戻って、  
好きだった人と  
結婚したい

戦国時代

織田信長が本当は  
どんな人物だった  
のかを知りたい

江戸時代

キャンピングカーで日本や世界旅行に行ってみたい。先立つ軍資金として便利品・食品嗜好品・薬などを大量に積み込んで、ゴリゴリ売りさばきながら豪勢に旅行したいな。

子どもが生まれた年

赤ちゃんの子どもをずっと抱っこしたり遊んだりしたいです。当時はいっぱいいっぱいでしたが、もっとたくさんあげたいことがあったなと今は思います。

平成初期

もうすでに産まれていましたが、もう一度体験したい。良い時代だと今でも感じます。

主力品種であったものの、保存がきかない上に病気に弱く、大きさも不揃い。それに対し形が揃い、貯蔵性にも優れる現在主流のF1品種が誕生したことから生産が減り、一時は「幻のたまねぎ」となってしまうましたが、F1品種にはない甘味と軟らかさだけでなく、ビフィズス菌の働きを助けるオリゴ糖も豊富で整腸作用があるなどから魅力が見直され、近年再び生産が増えています。

## 食文化としての 伝統野菜

札幌の伝統野菜は他にもあります。札幌大球、サッポロミドリ(枝豆)、札幌大長ナンバン、札幌白ゴボウ。伝統野菜の定義は「札幌」の地名が付き、市内で栽培されたものであること。札幌の気候風土に合うように育てられ守られてきた「在来種」と呼ばれる伝統野菜は、作る人、食べる人がいるからこそ守られる、いわば食文化。まずは9月が旬の札幌黄をぜひ。煮込み料理がオススメですよ!

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/>

飛行時、大きな声で「ホーイン」と鳴く



data02 | ホウロクシギ

日本で見られるシギ・チドリの中では最大クラスで約62cmもあり、カラスより大きい。体長の1/3ほどもある、下に向かって湾曲した長い嘴を砂や泥の中に差し込み、甲殻類やゴカイなどを食べる。世界の総個体数は32000羽ほどと減少傾向にあり、2015年にレッドリストの絶滅危惧II類から絶滅危惧IB類へランクが上がった。

vol.2  
秋の野鳥たち

ノンルーージュ的  
野鳥図鑑

ノンルーージュ編集部スタッフが撮影した、北海道の野鳥たちを毎月ご紹介！ ちょっとした豆知識に触れながら、かわいらしい鳥たちに癒されてみませんか？



data01 | トウネン

体長約15cmとスズメと同じくらいのサイズの小さなシギで、その年生まれた子どものように小さいことから「当年」の名が付いた。渡りのシーズンでは最もよく目にするシギ・チドリの仲間であり、多いときには100羽以上の群れになることもある。秋の渡りは北海道では成鳥の渡りが7月下旬頃、続いて幼鳥の渡りが9月上旬頃にピークとなる。



夏の暑さが増す頃、野鳥たちの中では早くも秋の渡りを始める種類があります。それが今回紹介するシギ・チドリ類なのですが、聞き慣れない方も多かもしれませんね。広い括りで言うと水鳥の仲間、ロシアやアラスカの北極圏からオーストラリアや東南アジアまで地球規模の移動を行います。何日も休まず海上を1万キロ以上飛び続け体重が半分ほどになることもあるとか！ 今回のホウロクシギの写真は早朝に河口付近で見つけたのに飛ばれてしまい、午後にも河口まで往復約40分の道のりを合計3往復してようやく撮らせてくれた執念の一枚です。砂浜に足を取られ、途中小雨にも打たれながら、夕方の河口で休む6羽のホウロクシギを見て心身の疲れが一気に吹き飛んだあの瞬間は今でも忘れられません。

Shooting Postscript



data03 | カワセミ

「清流の宝石」とも呼ばれる非常に美しい水辺の小鳥。コバルトブルーの羽毛は青い色素を持っているわけではなく、羽毛にある微細構造によって光の加減で青く見える構造色によるもの。北海道では春～秋に見られるが、凍らない川では越冬するカワセミが見られることもある。自転車のブレーキ音に似た「チーッ」という金属的な声で鳴く。

PRESENT



3名様

1 キリン 生茶

525mlペットボトル 1箱24本入り

4月のリニューアルから約7週間で、販売数量が累計1億本突破したキリン 生茶。新技術「凍結あまみ製法」で新茶のような甘みが際立つ上品な味わいに。

提供 / 北海道キリンビバレッジ株式会社



1名様

2 雅 -MIYABI- 5デアザフラビン TND1128 nano30mg

1個

ミトコンドリアを活性化させる効果が高いと世界でも注目の5デアザフラビン(TND1128)を1カプセルに30mg配合したサプリメント。

提供 / KIRAN株式会社



1名様

3 クリアビー LB モイストムースローション

1本(150mL)

うるおい密度を高くする泡タイプの高保湿化粧水。発酵馬プラセンタをはじめとした6種の発酵成分配合で、肌に輝くような透明感と潤いを与える。

提供 / 株式会社CBS

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職業 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧ノンルーージュはどこで入手しましたか？ ⑨面白かったページとその理由は？ ⑩つまらなかったページとその理由は？ ⑪今後取り上げてほしい特集は？ ⑫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。⑬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) ⑭【アンケート企画】もし超能力が使えるならどんな力がほしいですか？ ⑮掲載店舗で行ったor行ってみたいところは？ ⑯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】

2024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	
住所 〒		電話番号 ( )	
性別 女・男	年齢	職業	
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？			
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】もし超能力が使えるならどんな力がほしいですか？			
掲載店舗で行ったor行ってみたいところは？		ご希望のプレゼント番号	

ダイエットをしても  
脚やお尻だけは  
どうしても痩せない!

年々お尻に  
ハリがなくなり  
垂れてきた...

食事や運動だけでは難しいんです!

# 美尻♡美脚 メソッド

秋のファッションを  
楽しみたい!

冷え

血流

足を組む

長時間座っている

立ち姿勢

ほぐしてゆるめて血流を良くすることで原因を改善!

## 【EMS付き】筋膜リリース専用機 ハイブリッドメディセルとは?

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。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です。



EMS付き

## ハイブリッドメディセル 美尻・美脚ケアコース

座り方や立ち方など、  
姿勢改善のアドバイスも  
いたします!

ノンルーージュ  
特別価格

1回 **4,800円** (税込)

ノンルーージュ限定特典

寝ているだけで  
腹筋3万回の効果!!  
マッスルダイヤモンド  
30分プレゼント!



施術の流れ

カウンセリング

お身体の悩みを詳しくお聞  
かせ下さい。

体組成計

身体の状態を測定し、目標  
設定をします。

施術

ハイブリッドメディセルを  
使って施術をスタート。

姿勢アドバイス

座り方・立ち方など、姿勢改  
善アドバイスをいたします。

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



公式HPは  
こちら!

