

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 / *november* / No.235



お得なクーポンはSNSでも!

美肌のプロと解決する!

シワ改善



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、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2024.12月号は
11月25日(月)発行予定です

WEBサイト
nonrouge 検索
www.nonrouge.net

@non_rouge
@non-rouge
@nonrouge_Beauty

04 美肌は寝ている間につくられる
資生堂 ナイトケア特集

08 *Feature*
あなたのシワはどこから? プロと解決する

シワ改善! ハリ肌メソッド

14 ノンルーージュ編集部が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.21 足の感覚と香り

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

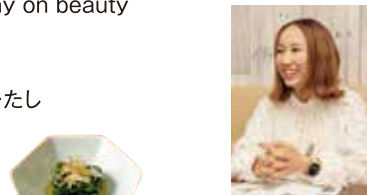
23 Beginners Recipe ほうれん草のおひたし

24 ノンルーージュなホンネの話
「もしも超能力が使えるなら」

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 ノンルーージュ的野鳥図鑑



よろしくね!

ノンルーージュ公式
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

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プ
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
氷の芸術を観賞する「千歳・支笏湖氷濤まつり」

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。

Recommend

ノンレージュ編集部
おすすめポイント

深呼吸したくなるような大地のめぐみの香りで、心まで整うスキンケアタイムに♪

〈ベネフィック〉
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

ナイト
クリーム



翌朝、弾むような印象へ導く
エイジングケア※クリーム

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

毛穴が目立たない
なめらか美肌へ導く
薬用ナイトジェルマスク

ジェルマスク



Recommend

ノンレージュ編集部
おすすめポイント

低刺激設計だから、敏感肌ケアと毛穴ケアのどちらも叶えられます♪

〈dプログラム〉
薬用 ナイトジェルマスク【医薬部外品】
60g 3,520円(税込) ※参考小売価格

敏感肌の毛穴目立ちに、塗って寝ている間に集中アプローチ。毛穴周りの肌うるおいを与え続け、きめを整え毛穴が目立たないつるとなめらか美肌へ導く薬用ナイトジェルマスク。2種の薬用有効成分※配合で、肌荒れ・ニキビを防ぎます。

※トラネキサム酸、グリチルリチン酸ジカリウム



Recommend

ノンレージュ編集部
おすすめポイント

スプレータイプでとっても手軽！敏感肌の方でも安心して使えます！

〈アベンヌ〉
アベンヌ ウォーター
50g 770円(税込) / 150g 1,650円(税込)
300g 2,420円(税込) ※参考小売価格



化粧水

肌にいい水、アベンヌ温泉水※100%
敏感肌用化粧水

南フランスの「肌にいい水」アベンヌ温泉水※を、源泉から直接ボトリング。肌のうるおいバリアをサポートして、健やかに保つスプレータイプの化粧水。洗顔後の肌やボディにたっぷりのうるおいを補給します。生後1ヶ月の赤ちゃんからお使いいただけます。

※温泉水(整肌成分)



Recommend

ノンレージュ編集部
おすすめポイント

年齢を重ねるほどに増えていく、複数の肌悩みに一気に素早くアプローチします！

〈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



美容液

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・シワなどへ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。独自の高機能成分「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、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



美肌は寝ている間につくられる！

資生堂

ナイトケア特集

肌の生まれ変わりが活発になるといわれる睡眠中は、肌を育てる大切な時間です。おやすみ前にじっくりとスキンケアすることで、睡眠を味方につけて美肌を目指しましょう！
今月はそんなナイトケアにおすすめのスペシャルアイテムをご紹介します！

1品でもっちりハリ感を叶える
オールインワンジェル状クリーム

7つの機能(化粧水・乳液・美容液・マッサージ・クリーム・パック・化粧下地)がひとつになったオールインワン。乾いてしかたのない肌に、濃密ジェルが角層深くまでうるおいを届けます。使うたびに肌を整え、乾燥による小じわを目立たなくします。*

※効能評価試験済み

ジェル状
クリーム



Recommend

ノンレージュ編集部
おすすめポイント

これ1本でお手入れ完了！
手間いらずなのに、しっかり潤う優れもの♪

〈プリオール〉
薬用 うるおい美リフトジェル【医薬部外品】
120mL 3,850円(税込)
つけかえ用 105mL 3,190円(税込) ※参考小売価格

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！



※
深部加温で美チャージ

※角層深部

優木まおみ



温感

RF

EP

※
浸透

※角質層まで

深感覚RF

エレクトロポレーション×LED



RADIO PHOTRATION

minicure®

Excellent

エクセレント

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

ラジオフォトレーション ミニキュアエクセレント® 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。

Q2

シワが気になり何か治療をしたいと考えていますが、人に気付かれないうる不安です

A.シワの治療には手術や注射、レーザーなどの機器、ピーリング剤を使うなど様々な方法があります。ダウンタイム(治療後の症状が落ち着くまでの期間)が短いものや長いものなどがありますので、ご自身に合った治療を選択するのが良いかと思えます。特に人に気付かれたくないという場合は、レーザーなどの機器を使用するか、ピーリング剤などの薬剤を使い真皮層に新しいコラーゲンの生成を促す治療法もお勧めです。また、シワやたるみは顔を構成する骨格や筋肉、皮下組織、皮膚のすべてが関わっているため、どの様な治療が自分に合っているのか専門家に相談するのもおすすめです。

Q1

深いほうれい線に悩んでいます。目立たなくさせることはできますか？

A.深いほうれい線には「ヒアルロン注入」が適しています。顔のシワや溝のある皮膚の下に注入することによって肌を盛り上げ、シワやたるみを目立たなくする治療です。注入剤には麻酔成分が配合されていますので痛みも少なく、部位によって変わりますが所要時間も30分程度で終わります。注射や注入に抵抗がある方は、表皮、真皮だけでなく皮下脂肪やSMAS筋膜*に熱エネルギーを届け、皮膚のリフトアップを図るHIFU(高密度焦点式超音波)や、RF(高周波)で皮膚の深い層や皮下組織に熱エネルギーを発生させタイトニングを図る美容医療施術もご紹介します。*表情を作る筋肉を覆う膜のこと

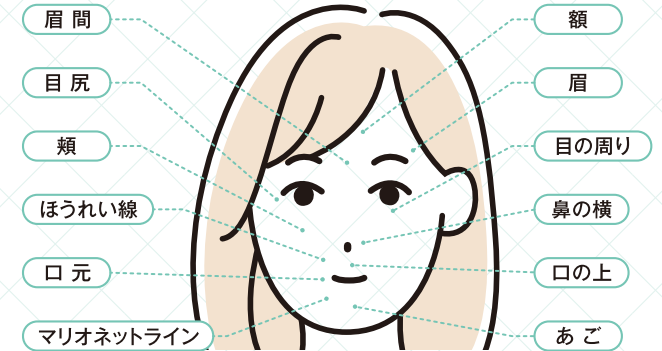
あなたのシワはどこから？ プロと解決する

歳を重ねるごとに増えていくシワのお悩み。そんな厄介なシワ改善法について、美肌のプロ・緑の森皮膚科クリニックさんに教えてもらいました！

シワ改善！ハリ肌メソッド

シワの原因は加齢だけじゃない！？

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、加齢の他に、乾燥・紫外線などがあります。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。



▲シワができる主な部分

美肌のプロに聞きました！

シワに関するQ&A

Q4

20代ですが小ジワが気になります。悪化させないために、どう予防していけばいいでしょうか？

A.年齢を重ねるにつれてあらわれるシワやたるみは、皮膚の表面だけに起きているのではなく、顔を構成する骨格や筋肉、皮下組織、皮膚のすべてが関わっています。加齢で骨がやせて細くなると骨格自体も縮んで小さくなります。さらに皮下組織の減少や、筋肉の衰えから凸凹ができたり皮膚が垂れ下がるためシワやたるみが起きます。そのためにも20代から紫外線、喫煙や食生活、無理なダイエット、睡眠不足などの生活習慣などに気を付けましょう。また、フォトフェイシャルなどの光治療を継続することによってシミやシワを予防できる可能性があるという研究結果も出ています。

Q3

目元の表情ジワが気になっているのですが、ボトックスかヒアルロン酸注射ではどちらが効果的ですか？

A.表情が変化するとき筋肉を動かすことなどが原因でできてしまうのが「表情ジワ」です。年齢を重ねると皮膚の弾力が低下すると、同じ表情を繰り返しているうちにシワがそのまま残り消えなくなります。有効な治療は、天然のタンパク質の一種であるボツリヌス治療(ボトックス注射)で、シワの原因となる表情筋をリラックスさせシワを改善します。ボトックス注射に使用する製剤は種類がいくつかあり、日本で唯一厚生労働省が承認しているのは「ボトックスビスタ」というボツリヌス製剤です。この製剤は有効性、安全性が評価され厳しい品質管理がされています。注射・注入による治療においては、製剤選びも重要になります。

シワの種類01 たるみジワ

現れる場所▶目の下のくぼみ、首の下、頬

たるみが生じることであらわれるシワ。加齢にともなう表情筋の衰え・紫外線ダメージによる肌のハリ低下が主な原因です。そのほか運動不足や、代謝が落ちて皮下脂肪が増加し、脂肪を支えきれなくなった皮膚がたるむことでシワになってしまいます。

シワの種類03 表情ジワ

現れる場所▶目尻、口元、眉間、額

笑う、怒るといった表情筋の動きによって現れます。本来は一時的なものです。乾燥や加齢によるハリ低下でよりシワが深く入り目立つようになることも。また、かえって無表情で過ごすのも表情筋が衰えてシワを加速させる原因になるので、適度に動かすことが大切です。

シワの種類02 ちりめんジワ

現れる場所▶目元、目尻、額、眉間、口元

表皮にあらわれる浅く細かいシワ。乾燥・摩擦などが原因で、年齢に関係なく現れることがあります。目元や口元といった、皮膚が薄く、よく動かす箇所にできやすいです。放置すると複数のシワが繋がって深いシワとなり、治りにくくなってしまいますため、早めの対策が必要です。

シワの種類04 真皮ジワ

現れる場所▶目尻、頬、額

加齢などによるコラーゲン、エラスチンの減少によりシワが真皮層まで到達し、V字型に陥没してしまった状態。皮膚に深く刻まれているため、セルフケアで消すことは困難なシワです。悪化させないためには、紫外線対策や保湿を徹底することを心掛けましょう。

日常でできるシワ対策

- 保湿
- 紫外線対策
- 食生活の見直し
- 表情筋ストレッチ
- 頭皮マッサージ
- ストレスを溜めない
- 喫煙をしない
- ビタミンCを摂取する
- 良質な睡眠を取る



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
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

美容皮膚科で
受けられる

シワに効果的な治療



美容皮膚科で受けられる、シワに効果的な治療法をご紹介します。
厄介なシワのお悩みも、まずは専門家に相談してみると解決方法が見つかるはず！



注射や注入による治療法

顔のシワや溝のある部分に直接注入することで肌を盛り上げ、シワやたるみを目立たなくするのが「ヒアルロン酸注入」です。細い針の付いた注射器で、シワやたるみのある皮膚の下に注入していきます。また、表情が変化するとき筋肉を動かすことが原因でできてしまう表情シワには「ボトックス注射」で、シワの原因となる表情筋をリラックスさせシワを改善します。最近ではコラーゲンの増生を目的とした「ポリ乳酸」による肌再生ブースターの注入剤も使われています。



▲ボトックスビスタ

超音波や高周波など機器による治療法

HIFU（ハイフ）は超音波によって表皮、真皮だけでなく皮下脂肪やSMAS筋膜*に熱エネルギーを届け、皮膚のリフトアップを図る美容医療施術です。狙った部分にピンポイントで熱エネルギーを与え、高温で組織を焼灼、収縮させてたるみを改善します。RF（高周波）は、皮膚の深い層や皮下組織に熱エネルギーを発生させ、タイトニング効果を図ります。RF施術の特徴として、皮膚を3次元的に加熱することにより、顔が一回り小顔になったような引き締め効果が期待できます。*表情を作る筋肉を覆う膜のこと



◀高周波マシン
Density（デンシティ）

ケミカルピーリングなど薬剤による治療法

薬剤（ケミカル）を塗布し、肌のターンオーバーを促進して肌の再生を促します。使用する薬剤も様々なものがあり、シワには主に「TCA」と呼ばれる高濃度トリクロロ酢酸が使われます。また、サリチル酸や乳酸、ラクチピオン酸、タルトル酸、クエン酸などが配合されたTCA製剤を肌質に合わせて選び、継続されることで穏やかな効果を実感できます。



▲トリクロロ酢酸

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、
カフェなどで設置し
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 | ●北雄ラッキー |
| ●イオン | ●トライアル |
| ●イオンスーパーセンター | ●サンドラッグ |
| ●ザ・ビッグ | ●サツドラ |
| ●ザ・ビッグエクスプレス | ●北のたまゆら |
| ●ホクレンショップ | 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がございます。
予めご了承ください。

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

スイーツフェスタ2024

10th anniversary

11.21(木)22(金)23(土・祝)24(日)
10:00-17:00(4日間全日)

会場: ウイングベイ小樽5番街1階ネイチャーチャムパー
(JR小樽築港駅直結)

※開催日は同日の運賃が異なりますので、平日交通機関をご利用ください。

小樽エリア26店舗、後志エリア26店舗 過去最高計52店舗が出店します!(初出店13店舗)

小樽 エリア									
後志 エリア									
(一社) 寿都観光 物産協会									
北海道後志 総合興産局 プロデュース									

出店日等詳細情報は
特設サイトを
チェック!

https://otaru-sweetsfesta.jp

～11月23日(土・祝)限定～
かわいい「ゆるキャラ」大集合!

※出演キャラクターは都合により変更になる場合がございます。

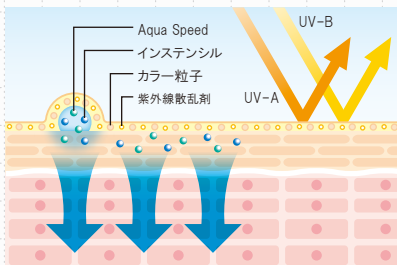
ウイングベイ小樽

Tel: 0134-21-5000 小樽市築港11番

<http://www.wingbay-otaru.co.jp/>

- 🚗 クルマ: 札幌自動車道小樽I.C. 降車、直後、右折すぐ。
- 🚗 JR: 小樽築港駅直結 (連絡通路マリンロードで徒歩1分)
- ◆ 駐車場 5,000台完備 1,000円以上のご利用で駐車料金5時間無料
- ◆ ショッピングゾーン10:00～20:00(イオン及び一部施設・店舗は異なります)

成分 塗って1日中 エイジングケア



◀有効成分「Aqua Speed」が24時間保湿し、「インステンシル」がハリを持たせることで、目元やほぐれ線のメイクヨレを防いで1日中若々しい印象を保ちます。

Aqua Speed (アクアスピード)



目尻などのドライサインに働きかけ、お肌にハリ・潤いを与えます。

インステンシル



ハリのある引き締まった印象へ導き、お肌を滑らかにしてくれます。

効果 見た目も内側もキレイに

◀6役の機能! 万能ファンデーション◀

日焼け止め

約16時間持続

SPF50+で普段使いはもちろん、長時間のレジャーまで幅広く紫外線からしっかり肌をガードします。

エイジングケア

安心のPA++++

シミ、シワ、たるみの原因となる紫外線UVA波から肌を守り、光老化も防止します。

ファンデーション

コンシーラー

化粧下地

保湿

愛用者の声



札幌市手稲区
シェービングサロン
S.coeuR (エスクール)
シェイヴィスト 重岡さん

サロンで1番の売れ筋商品です!

少量でも伸びが良く、しっかりカバー力があるのにナチュラルな仕上がり、乾燥や小ジワにも対応できる優れたもの。さらに日焼け止めの効果もバッチリでオールインワンというところも魅力です。仕事でもお化粧直しがいらないので、一番に私が気に入っており、お客様からも大人気のファンデーションです。



総合評価

仕上がり... ★★★★★☆
崩れにくさ... ★★★★★★
効果... ★★★★★★
成分... ★★★★★★

忙しい朝でもサッと仕上げます。ナチュラルな肌色の方におすすめです。



メーカー VOICE

1本で6役! エイジングケアも多機能ファンデーション

1. シミ・毛穴・ニキビ跡もカバー

サツとのばすだけでくすみやムラを整え、均一でキレイな肌色へ。特に気になる部分には重ね付けでほかしながらなじませます。



2. 薄めに塗って小ジワケア

小ジワ(気になるライン)やたるみへ積極的に働きかけるこだわりの成分を配合。メイクをしながらのエイジングケアが可能に。



優れたカバー力とエイジングケアが叶う「1本で6役」の多機能ファンデーション。「施術中にスチーマーを使ってもメイクが崩れない」とサロン様のファンも多く、2015年の発売以来、大変ご好評いただいております。カラーは、肌に合わせやすい2色をラインナップ。これ1本でベースメイクが完了するのでコスバも良く、メイクが苦手な方にもお勧めです。

株式会社CBS
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

ノンルージュ編集部

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ジュ編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み... **ベースメイクを1本で終わらせたい!**

これ1本で6役!?
多機能ファンデの実力を調査!

調査するコスメ

ラボプラス RUVカラー
(化粧下地・ファンデーション)
内容量 30g/5,500円
(税抜価格5,000円、税500円)
カラー: ナチュラル、ピンクナチュラル

オールインワンのファンデーションはよれやすいイメージがあって不安...



調査員

ノンルージュ編集部 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。



小さくて持ち運びに便利。ポーチに入れてもかさばりません!

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

崩れにくさ 6時間後も ひび割れナシ



Good!

時間が経っても崩れにくく、自然な肌をキープ!



◀メイクをしてから6時間後の状態。少し赤みが出てきてはいるものの、化粧崩れはほとんどなし! カバー力だけでなく保湿効果もあるので、夕方以降に気になってくる目元のシワなどもあまり目立ちませんでした。

仕上がり ひと塗りで カバー力抜群



▲目の下のクマや小さなシミがひと塗りで瞬時にカバーできました。伸びが良いテクスチャーなので少量でOK! 気になる部分には重ね付けを。

ナチュラル(上)とピンクナチュラル(下)の2色展開





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】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。



【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】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】PATCHOULI
パチューリ (*Pogostemon cablin*)

抗うつ作用や抗炎症作用に優れ、優しい温かみと懐かしさを感じることが出来るパチューリは、葉から抽出されます。

おすすめのブレンドレシピ

呼吸バランスをサポート

落ち着きのある爽快感を意識するブレンドです。



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



【精油】
PEPPERMINT
ペパーミント
(*Mentha piperita*)



【精油】
PATCHOULI
パチューリ
(*Pogostemon cablin*)

循環と感覚サポート

めぐりとあたたかさをサポートするブレンドです。



【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】
CEDARWOOD
シダーウッド
(*Cedrus atlantica*)

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ド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/>

スクール
サイトはこちら



【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



アネルズあづさの

香りと美のエッセンス

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。

vol.21 今月のテーマ 足の感覚と香り

足のマッサージなどが好きで定期的に通っている方もいるのではないかと思います。足に触られると疲れが楽になりリフレッシュできますよね。「人間の足は工学的な傑作であり、アートである」というレオナルドダヴィンチの言葉があります。体の基礎となり、バランスや痛み、落ち着きなどその働きとメカニズムを解き明かしきれないほどの要素を持っています。

私たちは、どのように足を感じているのでしょうか。おそらく足の傷やけが、足の形、かかとのカサカサなど、表面的な状態でケアを行なっている場所だと思えますが、体のバランスを取るためにも大切な役割を担っています。足は大変複雑な構造を持っており、体の中で神経系が集中している場所でもあり、繊細かつ26個の骨、軟骨や関節、筋肉や腱でできています。この構造がさまざまな私たちの動きが可能な状態を作っているとともに、落ち着きやバランスを支え、体だけではなくメンタル面の状態を表すとともにサポートを行なっています。

歩き方や走り方、左右の体重がかかるバランスや姿勢によって足への負担や刺激が変化し、日々の生活や運動そのものが気づかないうちに足に影響しています。突発的な不調や状態よりも、繰り返しの負担となって慢性的な不調による結果が、足には表れやすいのも特徴です。

さらに、足は体の循環にも大切な役割を果たしており、足のつりや痛み、かかとの痛みや荒れなども気をつけなければいけないサインの一つです。足のケアとし

てリフレクソロジーなど、足と体を地図のようにリンクしてケアを行なっている方法も、こういった足と心身のつながりとともに予防的な役割としてバランスを整えるために備わってきた学問の一つです。しかし、気をつけなければいけないのは、学ぶ国や学校によってその足と体の地図が統制されていないため、あくまで何を軸としてその学びやケアを行うかということには、ケアの目的を改めて確認することにも、その裏側にある研究データなどと照らし合わせながら進めていくことがとても大切です。

まず私自身が皆さんに足のケアとして試してほしいと願っているのが、裸足で立ち、歩いてみるということ。その際に、ゆっくりと深呼吸を数回してみましよう。これは家の中でも外や庭などでも、足元が危なくないと確認できるところで、自分の足で歩かせてほしいのか？裸足で歩いてみてほしいのか？常にかかどや靴を履いている私たちの感覚は、足の裏の感覚にあまり意識を集中できていません。おそらくお風呂やシャワーの前だけ裸足になるというのは、唯一の時間かもしれません。しかし、足は私たちの心身を動かす神経系が多く集まっている場所でもあり、足からの刺激や触覚は、想像以上にさまざまなものを与えてくれる発信点ともなります。足の冷えを感じている人ほど、足がなぜ冷えているのか？その循環の根拠が、その足で何をどのように感じ、どのように動かすか？も関係しているかもしれません。そして足首、足の

書籍のご案内



香りを楽しむ 特徴がわかる
アロマ図鑑



アネルズあづさの
精油ブレンドバイブル



誰も教えてくれなかった
精油のブレンド学

先、足の裏側を自分の手で触れてみることで、硬さや柔らかさ、そして想像以上に色がくすんでいたり思うように動かさなかったりなど、自分の足に意識を向けると発見があります。例えば片方ばかりに足の裏にシワが多くある場合には、その部分に多く体重がかかりすぎていることもありますし、骨と骨の間、指の先や関節、足の端々部分、硬くなっている部分とその周りに皮膚の状態など、何か違和感や痛みを感じる場所は、体全体の支えとして、足に何らかの負担をかけている結果かもしれません。

素足になり、文字ではなく「自分」の足を感じ、ゆっくり深呼吸をしてみること。そしてゆっくりと自分で足全体に触れてみることで、誰かに足に触れてもらう時間を作ってみてください。

[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



Naofumi Koyama presents | Vol.54

philosophy on beauty

Guest

ヘアメイクアーティスト

HITOMI様

美容専門学校に通いながらハワイとカナダに留学。卒業後は、ヘアメイク・アイリストとしてサロンに2年間勤務。その後オーストラリアでさらに経験を積み、帰国後サロン勤めを経て独立。「total beauty Bonita(ボニータ)」をオープンし、札幌市内に2店舗を構える。現在2児の母。

hitomi.ls.sapporo boni.ta.sapporo
sapporo.dress hairmake.sapporo

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31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

4600円コース



5800円コース



6900円コース



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お問合せください。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

01



フラワーアレンジメント

もともとお花が大好きでお家に必ず飾るようにしています！お店にもたくさんです^^ 先日ワークショップに行ってもっと好きになりました。

02



カメラ

プライベートの撮影用にカメラを買いました！海外旅行もたくさんするので役に立っています！

03



家族との時間

忙しい合間を縫って家族と美味しいものを食べるのが楽しみです。



人の働き方は、海外の方からとても高く評価されていると感じます。
小山 スタッフさんとはどのような関係なんでしょうか。
HITOMI スタッフは家族のような存在です。立ち上げからお世話になっている先輩

達にも、たくさん助けてもらっています。後輩達には私は何も教えたことがないんですよ。美容業には正解はないと思っています。私の真似をしてくれてもいい

足してしまつて。卒業後はさらに違う技術を学びたいとトータルビューティーサロンに就職し、ヘアメイクとアイリストの仕事に就きました。
小山 留学のご経験もあるそうですね。

頃はまだ英語がほぼわからない状態だったので、予約の電話対応すら大変で。厳しい先輩

philosophy on beauty

自分らしさを
心と体の
整える

HIT OMI



にビシバシ鍛えられました。
小山 言葉の壁があると日常生活も大変ですね。
HITOMI 最初はかなり過酷でした。日本人に会えなくて聞ける人もいなかったの。これは喋れないと生きていけないって本気で思ってた。必死に覚えて、いつの間にか身に付いていました。今があるのはそのおかげですね。

し、自分なりの自由な発想でやってくれてもいい。後輩スタッフには成功体験をたくさん積んでいってもらえたらいいなと思っています。
小山 各々が自由に任せてもらっているという信頼と責任があるからこそお店が良い方向に進んでいるんですね。
学びのアンテナを広げ新しいことにも挑戦
小山 内面を磨くうえで心掛けていることはありま

思っていて、普通の人が3時間考えられることを1分で行動するタイプなんです。
小山 美容や健康のために大切にしていることはどんなことでしょうか？
HITOMI 自分らしさを大切にすることです。無理せず自然体でいることが一番の美しさだと思いますし、それが自分をもっと好きになれる鍵だと考えています。
小山 今後の展望などはありますか？
HITOMI ヘアメイク以外

でも、例えばお花屋さんや福祉関係など、視野を広げて事業を展開できればと考えています。私の最終目標は、共に頑張っている仲間が定年まで安心して働ける環境を作ることなんです。ヘアメイクの仕事は本当に厳しい世界ですし、出産後は辞めてしまつても多いんです。なので職種などの形を変えても、彼女達が最後まで自分の仕事に誇りを持って働ける場所でありたいと考えています。あとはいつかパリコレで仕事をしてみたいと思っています！
小山 それは素敵な夢ですね！これからの活動も楽しみにしています。本日はありがとうございました。

さまざまなことに興味を持ち常に学ぶ姿勢を持つことで自分の世界を広げ、成長し続けたい。

海外での経験が自身の成長に繋がる

小山 美容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。

HITOMI もともと髪を扱ったりメイクをすることに興味があつて、美容専門学校と美容師免許を取る通信学校にダブルスクールという形で通っていました。子供が好きだったのでキッズスタジオで働きたくて、学生の頃にアルバイトをしてみたいのですが、一通りの仕事をこなせるようになったところで満足してしまつて。卒業後はさらに違う技術を学びたいとトータルビューティーサロンに就職し、ヘアメイクとアイリストの仕事に就きました。

HITOMI 海外に住みたいと思っていたので、学生時代に夏休みと春休みを使ってハワイとカナダに語学留学をしていました。でもその短期間では英語はほとんど上達しなかつたんですけど。卒業後、サロンで2年働いてから、今度はワーキングホリデーを使ってオーストラリアへ行き、学校にも通いながら1年間、美容の経験を積むことができました。

小山 オーストラリアではどのようなお仕事をされていたんですか？

HITOMI 美容室でヘアメイクやアイリストの仕事をしていました。その頃はまだ英語がほぼわからない状態だったので、予約の電話対応すら大変で。厳しい先輩

スタッフが伸び伸びと力を発揮できる場所に

小山 帰国後、独立したきっかけは何でしょうか？
HITOMI オーストラリアで夫と出会い、妊娠を機に帰国することになりました。出産後に勤めたサロンでは、まつ毛メニューの立ち上げを一から任されるなどやりがいもありましたが、これまでの海外生活で受けた

刺激や経験を生かしながら、より自分に合った環境ややり方を追求してみたいと考え、独立すること

を決意しました。
小山 現在のサロンについて教えてくださいませんか？
HITOMI 「total beauty Bona(ボナータ)」というサロンで、オープンから今年で5年目になります。まつ毛メニューやヘアメイク、ウエディング用の衣装レンタル、ロケーションフォトなどが行えるトータルビューティサロンです。現在、札幌市内に2店舗展開し、おかげさまで多くのお客様が来てくださるようになりました。その他にも個人の活動として英語を活かし、ニセコなどでインバウンド向けの出張ヘアメイクも行っています。日本

初心者さんでも簡単にできる！旬の食材を使ったレシピをお届け！

Beginners Recipe

Lectured by

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



丁寧に作る
基本の和おかず



材料(2人分)

- ・ほうれん草 1束(200g)
- ・醤油 小さじ1
- ・かつお節 適量
- 【浸け汁】
- ・かつおだし 水 120ml
- ・かつお節 1g
- ・醤油 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2

point

ほうれん草の根元に切れ込みを入れることで、泥などの汚れが落としやすくなったり、茹でる時に火が通りやすいといったメリットがあります。

しみじみ美味しい ほうれん草のおひたし

- ほうれん草は根を切り落とし、根の周りをむき取る。太いものは十字に切れ込みを入れる。水洗いし、1時間程茎部分を水に浸けておくと根元が開いて土などが落としやすくなる。
- 鍋に水を入れて沸騰させてから火を止め、かつお節を入れて5分おいてから茶こしなどで濾す。濾したかつおだしを鍋に入れ、醤油とみりんを加えてひと煮立ちさせて冷ます。
- ほうれん草は沸騰した湯に根元から入れてほぐしながら両面を1分ほど茹でる。たっぷりの水に入れて冷まし、水を変えて5分ほどおいてから根元を揃えて束にして絞る。ほうれん草に醤油をかけ、なじませてから絞り、食べやすい長さに切る。
- 浸け汁にほうれん草を並べ入れ、30分程浸す。
- 器に盛り、浸け汁をかけ、かつお節をのせて完成。



お得なクーポンご紹介

編集部がセレクトしたお店をお得な特典とともにご紹介！
予約時、お店に「ノンルージュを見た」とお伝えください！

気になる部位を徹底ケア！一度の施術で見た目の変化・効果を実感！

圧倒的な技術力と、道内でも稀少マシンを取り扱う同店。スタッフはキャリア20年超えの凄腕！体重からスッキリ落としたい人や、見た目から変化させたい人など、あらゆる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
- ◆フローズンプロ30分打ち放題 38,000円→15,000円

11月末日迄有効 新規限定・他券併用不可・受付時クーポン提示

白石区/北郷 | ボディエイジングラボ マハロ | @njd4945y

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ)
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

初心者さん大歓迎！11月はプリミエール人気の献立がいっぱい！

毎日のおうちごはん講座1回目「人気の定番おかず」は、大人気メニュー、ザンギの作り方を学ぶ。2回目は「炊き込みご飯をマスター」炊き込みご飯のコツとぶりの照り焼き、冬至かぼちゃ。季節の特別講座は、毎年好評「はじめてさんのXmasシュートレール」！



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	

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
- ※11月受講に限り、何度でも受講可

11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 | @710exfw

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

料理教室プリミエール

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！▶@710exfw

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! 詳しくはこちらから▶https://0145premier.com/

今月は
ほうれん草のおはなし

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.
48

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。



メニュー豊富なほうれん草

日常的によく食べられるほうれん草。おひたしや胡麻和えをはじめ、パスタにスープと食べ方もいろいろあり汎用性が高いので、みなさんの食卓でも活躍することが多いのではないのでしょうか。年中食べられるイメージがありますが、実はほうれん草は冬野菜。つまりほうれん草の持つ栄養価が存分に発揮するのはこれからの時期なのです。

食材の旬とは？

スーパーの野菜売り場に行くといつも同じ野菜が同じように売られていますね。これは消費の多い野菜を「指定野菜」とし、いつでも安定的に食べられるようにするという「野菜生産出荷安定法」に基づくもの。しかし消費者にとって旬がわからなくなっているのも事実。本来旬の食材はその時期が一番成熟しており、価格が安定するだけでなく、体にとってもメリットがあり、その

時期に必要な栄養素を摂取することで免疫力が向上します。冬野菜のほうれん草は寒さに強く、寒いほどほうれん草が持つ栄養価が増し、甘くておいしくなります。逆に暑さに弱いいため、夏には高温障害を起こしてしまうこともしばしば。つまり旬は栄養価や美味しさだけでなく、その食材の持つ力も強めるということですね。

ほうれん草の食べ方

ほうれん草は「緑黄色野菜の王様」と呼ばれるほかの緑黄色野菜に比べ、βカロテンや鉄分が群を抜いて豊富！ また、ビタミンCや葉酸など栄養価に優れていますが、気を付けたのは尿路結石の原因となると言われるシュウ酸も多いこと。これは茹でることによって除去できます。短時間でさっと茹で、水にさらしましょう。そうすることでビタミンやミネラルの損失も防げます。

これからの時期がおいしいほうれん草を食べて、元気に冬を過ごしましょう！

お話ししてくれたのは…
一瀬 美絵 先生

料理教室プルミエール代表。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。

料理教室プルミエール

受付 090-6446-0145

information

札幌市北区北39条西5丁目2-12 麻生キッチンりあん内
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/>

honno no hanashi

nonrouge no

危機察知能力

全ての未来がわかってしまうのはつまらないので、危ないことだけがわかって回避できるような超能力があったら嬉しいです。

瞬間移動の力

雪が降っても職場にすぐ着くなんて最高です。

推しのファンサがもらえる能力♥

他人の嘘が見抜ける力

疑い深いので。笑

一度見たものは忘れない記憶能力がほしい

今年もとっても暑かったので、気温22℃・湿度55%でちょうどいい暑さを保てる超能力がほしいです

夫を自由自在に操る能力がほしい

ちっとも動かない夫。超能力で家事育児させたい。



ノンルージューなホNNの語

今月のテーマ

もしも

超能力が 使えたら

もしも特別な力が使えたら…きっと一度は考えたことがあるのではないのでしょうか?
今月号も読者の皆さんの個性的な答えを集めてみました!

24時間起きていても平気な体力

人のオーラが見える能力

動物と話せる力がほしい

やっぱり空を飛べる力! 飛んでみたい!

人からはシワが見えないようにできる能力

時間を巻き戻す力がほしい!

相手の気持ちが読める能力

どこでもドア的な空間移動能力がほしいです

妄想が全て叶えられる能力

妄想族なので。。

瞬間移動の能力!

仕事の休憩時間に海や山に行って気分転換したい!

美白になって赤ちゃんのような肌になりたい

未来予知能力

未来を予知して宝くじや株を当てたい。また、災害を未然に防ぎたい。

超能力で株価を上げたい!

姿が見えなくなる力、とか



ムギマキのメス

data02 | ムギマキ

胸のオレンジ色が綺麗なヒタキの仲間。秋の麦を蒔く時期に渡ってくることからその名が付いた。春と秋に日本を通過する数の少ない旅鳥で、太平洋側よりも日本海側の方がよく見られる。ツリバナやマユミなどのニシギ科の植物の種子を好み、時折ホバリングを交えながら採餌する。

vol.4
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 | カシラダカ

興奮したり緊張すると逆立つ小さな冠羽が特徴のホオジロの仲間。林縁や農耕地などで数羽から数十羽の群れで見られることが多い。「チッ、チッ」と小さく鳴きながら移動するのでその声で存在に気付くこともある。近年は個体数の減少が著しく、北欧と東アジアでは過去30年で8割も減少したというデータもある。



様々な樹木が実を付ける秋の真っ只中は、同時に森林性の小鳥たちの秋の渡りが最盛期を迎えます。野鳥たちは木の実や種子もよく食べるため、秋に小鳥を探す時はまずその鳥の好む木の実を探るところから始まります。その年の豊凶に大きく左右されますが、豊作の年は静かにじっと待っていると入れ代わり立ち代わり鳥たちがやって来ることも。あまり明るいところに出てこない鳥が相手の時にはほとんど動かず、8時間以上飲まず食わずで待つこともあり、集中力と根気強さが試される一方で、その分ひょこりと顔を出した一瞬が見られたときの嬉しさはひとしおです。

Shooting Postscript



data03 | マミチャジナイ

眉斑という、眉のような白い模様が特徴のツグミの仲間。スズメとハトの間くらいの大きさで、名前は「眉のある茶色いシナイ(ツグミ類を指す古語)」が由来。マミチャジナイだけの群れになることもあれば、クロツグミやシロハラなどの他のツグミ類と混群になることも。地面に降りてミミズを食べたり、秋はナナカマドの実やコブシの種子も食べる。

PRESENT



1名様

1 ラボプラス RUVカラー (ナチュラル)

1本(30g)

優れたカバー力で肌を美しく見せながら、日中のエイジングケア*も叶える多機能ファンデーション。健康的な肌を演出する「ナチュラル」をプレゼント。
*年齢に応じたケアのこと

提供/株式会社シー・ビー・エス



1名様

2 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



1名様

3 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

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】2025年、達成したい目標は何ですか？ 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11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】2025年、達成したい目標は何ですか？			
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	

なんで!?

体重は落ちたけど
脚だけはどうしても
痩せない!

自己流の食事や運動だけでは難しい

脚の お悩み改善 プログラム

改善方法お教えします!!

下半身
太り

冷え・
ムクミ

重い・
だるい

外反母趾・
静脈瘤

むくみや
足のハリが
ツライ!

どうしたらいいの!?

[EMS付き] 筋膜リリース専用機
ハイブリッドメディセル

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 脚ケアコース

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
スクワット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

お身体のお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!

