

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 / *december* / No.236



お得なクーポンはSNSでも!

自己流では改善が難しい?

脚のお悩み

むくみ、冷え、
脚のだるさ…
慢性的なトラブルは
なぜ起こる?



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には、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2025.1月号は
12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 資生堂 冬のメイクアップ特集
Winter Cosmetics

08 *Feature*

自己流では難しい!? 手強い悩みをプロと解決!

脚のお悩み攻略法



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



16 ノンルーjou編集部気になるアイテム徹底リサーチ

20 アネルズあづさの香りと美のエッセンス
vol.22 揺れる気持ちと香り



23 Beginners Recipe ローストビーフと3種のソース

24 ノンルーjouなホンネの話
「みんなの2024年のトピックス」



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 

SHOO-LA-RUE

毎週木曜日20時から
インスタライブ配信
おすすめ商品着こなしを
ライブで紹介!

SHOO-LA-RUE
シューラルー ウイングベイ小樽店

小樽築港11-1
ウイングベイ小樽1番街2F
TEL:0134-61-7041
営業時間:10:00~20:00

お! 得情報
イオンシネマ小樽の
映画鑑賞チケットご提示で
セール品が
さらに10%オフ

シューラルー
LINE公式アカウント
お得なキャンペーンなど配信中!
友達募集中

WING BAY OTARU

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)

雪まつりだけじゃない!

北海道の魅力再発見 冬のおまつり

2025 千歳・支笏湖氷濤まつり ～氷の美術館～

2025年2月1日(土)～2月24日(月)
会場/千歳市支笏湖温泉
入場料/1,000円(中学生以上)
※小学生以下無料



支笏湖ブルーの世界

期間中、毎日花火を打ち上げ! 第50回 層雲峡温泉氷瀑まつり

氷とライトが創り出す
幻想的な美しさを体感

2025年1月25日(土)～3月9日(日)
会場/上川町層雲峡温泉
(特設会場)
入場料/1,000円※小学生以下無料



支笏湖温泉

しこつ湖鶴雅リゾートスパ 水の詩

美肌効果の高いしっとり柔らかな泉質で癒される客室露天風呂で静かなひと時を、夕食は大地と海が育んだ滋味を、繊細な和の膳「風の詩会席」でお愉しみてください。



客室露天風呂(一例)



料理(一例)

ホテル大雪 ONSEN & CANYON RESORT

和のしつらえの特別フロア「和房雪花」は、客室には雄大な峡谷を一望できる源泉から引いた露天風呂展望風呂、専用のお食事処など日常を忘れる絶好の空間で贅沢な時間をお過ごしいただけます。



客室(一例)



料理(一例)

※泊まるならココ!

層雲峡温泉

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ー 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

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とご当地グルメ・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

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

7～9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で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。

＊ 資生堂 ＊
冬のメイクアップ特集

Winter Cosmetics

パーティシーズンを華やかに彩る
この冬おすすめのコスメをピックアップ!

ノンレージュ編集部
おすすめPOINT

向きが揃っていない“さまよいまつげ”も美しいシルエツトに整います!

〈マジョリカ マジョルカ〉
ラッシュシルエツトキーパー
6g 1,430円(税込) ※参考小売価格



自まつげ補整で 上向きシルエツトキープ 美マスカラ下地

美シルエツトが長時間*続くマスカラ下地。まるで自まつげが伸びたようになりんと上向きカールの繊細ロングなまつげを叶えます。ウォータープルーフタイプなのに、お湯と洗顔料ですっきりオフできます。マスカラとのセット使いもオススメです。

※12時間仕上がり持続*データ取得済み(カール・ロング・じみみのなさ)
(メーカー調べ。効果には個人差があります)

ノンレージュ編集部
おすすめPOINT

スムーズな描きやすさを実現し、太くも細くも自在に描けます!

〈インウイ〉
アイライナーキッド
(ナチュラルブラック、ナチュラルブラウン)
4,400円(税込)/カートリッジ 1,980円(税込)
※参考小売価格



自然なのに存在感のある 目もとが叶うアイライナーキッド

その人が生まれ持つ、目もとの影、形、瞳と自然に一体化する光ぼかし効果で、自然なのに存在感のある目もとに仕上げるキッドタイプのアイライナー。こすれや涙にも強いウォータープルーフタイプで美しい仕上がりが1日中*続きます。

※13時間仕上がり持続*データ取得済み
(メーカー調べ。効果には個人差があります)

ノンレージュ編集部
おすすめPOINT

伸びの良いテクスチャーで、透明感のある自然なツヤ肌に仕上げてくれます!

〈インウイ〉
ルーセントプライマー
30mL 5,500円(税込) ※参考小売価格

SPF50+
PA+++



本来もつ素肌の美しさを際立て 透明感を叶える化粧下地

自ら発したような光を生むメイク効果とスキんケア効果を両立。うるおいで満たされた透明感とみずみずしいツヤが光の層となり肌と一体化し、キメ細かな肌表面に整えます。化粧ののり・つきを高め、美しい仕上がりが長時間*続きます。

※8時間化粧もち*データ取得済み(色くすみ・毛穴・キメの目立ちのなさ、ツヤのある仕上がり)
(メーカー調べ。効果には個人差があります)

ブラウンメイクのポイント▼
ロングマスカラのメイクテク▼



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!

Information

取材協力 資生堂ジャパン株式会社

ノンレージュ編集部
おすすめPOINT

保湿美容成分配合で、ケア効果と落ちにくさの両方を叶えてくれます♪

11.21 LIMITED

数量
限定

全3色

〈マキアージュ〉
ドラマティックエッセンスルージュ
(RD502、RS502、BR502)
4g 3,300円(税込) ※参考小売価格



うるおい逃さず、色もち続く 秋冬限定「芳醇シアーカーラー」登場

秋冬らしいこっくりとしたダークカラーで抜け感のあるシアー発色の限定3色が登場! 濃密美容オイルと保湿美容成分*1を配合し、唇にうるおいを与え、“うるつや唇”へ導きます。なめらかなつけ心地で長時間つけたての色・ツヤが続きます*2。

※1 アラントイン、グルコシルヘスペリジン、トリエチルヘキサノイン、スーパーヒアルロン酸(アセチルヒアルロン酸 Na)
※2 8時間仕上がり持続*データ取得済み(ツヤ・なめらかさ)
(メーカー調べ。効果には個人差があります)

“透明つやぶる唇”に仕上げ 唇荒れを防ぐ、高保湿 薬用リップケア

唇の荒れを防ぐ薬用有効成分「グリチルレチン酸ステアリル」や、濃密美容オイルと保湿美容成分*1を配合した、ケア効果のあるリップクリームです。唇のしわが目立たないぶるんとした唇に仕上げ、つけたてのツヤ・なめらかさが続きます*2。

※1 アラントイン、グルコシルヘスペリジン、アミノ酸系フィトステロール、スーパーヒアルロン酸(アセチルヒアルロン酸 Na)
※2 8時間仕上がり持続*データ取得済み(ツヤ・なめらかさ)
(メーカー調べ。効果には個人差があります)

ノンレージュ編集部
おすすめPOINT

日中だけでなくナイトケアとしても使え、ノーカラータイプの口紅としても◎

11.21 NEW

〈マキアージュ〉
ドラマティックエッセンスリップケア
【医薬部外品】
3.8g 2,420円(税込) ※参考小売価格



ノンレージュ編集部
おすすめPOINT

しっかりカバーしながらも、使うたびに毛穴の目立ちにくい肌へ導いてくれます♪

全3色

SPF50+
PA++++

〈マキアージュ〉
ドラマティック
エッセンスクッション グロウ
(ライトオークル、
ミディアムオークル、オークル)
13g 3,520円(税込) ※参考小売価格



スキんケアしながらフルカバー 美容液クッションファンデーション

ひと塗りでフルカバーが叶い、スキんケア効果で使うたび“極上つるん肌”へ導く、毛穴レス美容液クッションファンデーション。厳選された美容液成分*を配合し、毛穴や角層の奥までうるおいを届け、肌のキメを整えます。

※グリシルグリシン・グリセリン(整肌・保湿)、ウォーターキープエッセンス(ウォーターリリーエキス・スーパーヒアルロン酸(アセチルヒアルロン酸 Na)・水溶性コラーゲン・グリセリン)配合(保湿)

自己流では難しい!? 手ごわい悩みをプロと解決!

年中冷えやむくみに悩んでいる
ダイエットしても脚だけ痩せない

脚のお悩み攻略法

セルライトをセルフケアで改善させることはできますか?

A.セルライトにも「浮腫み型」「筋肉質型」「脂肪型」「繊維化型」など様々なタイプがあり、中でも落ちにくいのが繊維型で、脂肪細胞が老廃物やコラーゲンなどの組織を巻き込んで繊維化し硬くなっているタイプのセルライトを指します。この状態で強く揉んだり刺激を与えると、毛細血管を傷つけ内出血の原因になり、さらにセルライトの状態を悪化させてしまうことがあります。理想はセルライト専用マシンでケアしつつ、効果的な生活習慣やホームケアについてプロからアドバイスをもらい、実行されるとより滑らかな美脚が維持できます。

どうしても脚だけ痩せたいのですが、エステなら可能なのでしょうか?

A.脚が痩せにくい第一の原因は冷えです。冷えによって血行・循環不良になったり、むくんだりと様々な要因が重なっているため一番結果が出にくいとされていますが、近年は痩身マシンや商品サプリメントの進化も目覚ましく、エステによって脚痩せすることが可能となっています。特にマシンは脂肪細胞に直接アプローチができるものもあり、リバウンドレスな体作りを目指せます。通常のダイエットや食事制限だけではなかなか実現しない下半身痩せも、プロの手を借りながら施術を継続していくことで、満足のいく結果をご体感頂けます。



下半身は心臓から離れた位置にあること、重力の影響で血液や老廃物が溜まりがちなことから、常にむくみやすい状態にあります。それだけでなく、脂肪が付きやすかったり、重たく感じて歩きにくい...など、なにかと悩みが尽きない部位。自己流の食事や運動だけではなかなか改善が難しい脚のトラブルですが、まずは自分の不調の正体を知ることによってアプローチ方法も見つかるはず。そこで今回は札幌にあるエステサロン「MAHALO」さんに、よくある脚のお悩みの解決方法を教えてもらいました!

プロに聞く / 脚のお悩み Q&A

数々のマシンを使い、ボディのお悩みを解決してきた美容のプロである「MAHALO」オーナー・伊藤さんに、脚のお悩みに関する疑問について答えてもらいました!

昔からむくみ体質で悩んでいてなるべく早く治したいのですが、方法はありますか?

A.むくみ体質の方に多く見られるのが、水分不足による脱水です。「むくむから水を飲まない」とおっしゃる方がほとんどですが、実はこれが大きな原因です。全身の巡りが悪くなり代謝が低下していることも考えられます。慢性的な水分不足になると、脳が水分を体外に排出しないようにと命令を出すため、むくみに繋がってしまいます。自身に必要な水分が毎日しっかり取れていると、水分代謝が起きてむくみにくい体になります。ここで言う水分とは純粋に「水」です。目安は体重に3%を掛けた数値が健康維持のために必要な最低ラインの水分量です。

立ち仕事で脚のだるさがなかなか抜けません。どんなケアするのが良いのでしょうか?

A.入浴で巡りを良くすることが大事です。湯船に浸かりながら足首やふくらはぎを3回程度、手のひらで圧迫することで脚のこわばりやむくみの改善が期待できます。お風呂からあがる時に、下腿(膝関節から足首までの部分)だけでも冷水シャワーを最後にかけてと血流改善が期待できます。また、お仕事中は着圧ソックスを履くのがオススメです。選び方のポイントは、つま先とひざ下の履き口がきつくないこと。締め付けすぎないものだと、つま先の冷えやリンパを滞らせることがありません。休憩のたびに屈伸するなど、筋肉をきちんと動かすことも忘れずに!

お悩み 01 下半身太り

骨盤の歪み、加齢・運動不足による筋力低下、老廃物の滞りによるむくみからくるものなど原因は様々です。特に長時間立ちっぱなし、座りっぱなしなど同じ体勢でいることが多い人がなりやすいです。人間には部分的に脂肪を落とす機能は備わっていないため、脚だけ、太ももだけ痩せることは難しいとされています。

お悩み 02 冷え・むくみ

血行不良になるとリンパの流れが滞り、老廃物がきちんと排出されなくなります。こうして体の巡りが悪くなると、脚がむくんで冷えにも繋がってしまいます。原因としては水分や塩分の摂りすぎ、筋力不足、自律神経の乱れなどが挙げられます。運動や生活習慣の見直しをすることで改善が望めます。

お悩み 03 脚のだるさ・重さ

運動後以外に脚がだるい、重いなどの症状がある場合は、疲労の蓄積が考えられます。ふくらはぎの筋肉は血液を心臓まで押し上げるポンプ機能を持っていますが、疲労によって筋肉が強張るとこの働きが正常に行われなくなり、脚に老廃物が溜まってしまいます。運動不足の人ほど筋肉疲労が起きやすいので要注意!

お悩み 04 セルライト

セルライトとは、皮下脂肪が固まって肌に凹凸ができた状態のこと。主にお尻や太ももにできやすいです。セルライトが増えると血流やリンパの流れが悪化し、脂肪が付きやすくなります。これには加齢による代謝の低下、生活習慣やホルモンバランスの乱れなどが関係しているとされています。

Body Aging Labo
MAHALO

BODY AGING LABO MAHALO (ボディエイジングラボ マハロ)

なりたい自分をプロデュース! 「健・美・瘦・癒」を叶えるプライベートサロン



様々な不安から諦めてしまったり 自分を後回しにしがちな女性の皆様へ



オーナー 伊藤さん

気楽にお越し頂けるよう心がけ、結果重視の痩身サロンとしてお客様のお気持ちに寄り添い愛情いっぱい全力サポートを続けて14年、健康的に美しく輝いていくお客様と感動を共有して参りました。迷ったらずはカウンセリングへお越しください。一緒にオーダーメイドプランを立てられます。美容道35年の私にお任せ下さい。お会いできるのを楽しみにしております。

**日々の生活から
トータルコンサル**

今年で14周年を迎えたMAHALOは、ダイエット&筋膜リリースに特化した女性専用プライベートサロン。「日々の生活の中から美容と健康を手に入れる」をコンセプトに、忙しい日常を過ごす女性のため癒しを提供している。

全国ビューティーコンテストで優秀サロン賞受賞2冠を達成した実力を持つオーナーが、自ら体験&体感した効果の高いメニューを厳選。自宅の一室

を利用したアットホームな店内では、リーズナブルな価格で本格的なエステメニューが受けられる。

一人ひとりに寄り添った丁寧なカウンセリングで、不調の原因を追究。自宅でのケア方法もアドバイスしてくれるので、施術後も効果を最大限実感できる。

さらに、オーダーメイドプログラムも立てられるので、「ダイエットを本格的に始めたいけれど、何からすればいいかわからない…」とお悩みの方は、ぜひ相談してみてください。

札幌市白石区北郷8条7丁目10-15

TEL.011-598-6063

<http://www.mahalo-sapporo.com/smart/>

ACCESS

中央バス「瑞穂中央」から 徒歩1分



HP

ボディエイジングラボ マハロ / TEL.011-598-6063

◇フローズンリフトプロ 38,000円→15,000円

◇最速最強痩身トリプルマシンケア(フローズンリフトプロ・ハイブリッドメディセル・マッスルダイヤモンド)

62,800円→25,800円

◇マッスルダイヤモンド 5,000円→2,500円



12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

脚のお悩みにアプローチ! 下半身太り 冷え・むくみ 脚のたるさ・重さ セルライト

MAHALOの オススメ脚ケアメニュー

下半身太りでお悩みの方 フローズンリフトプロ

最新冷却システム搭載&超音波の次世代マシン。より安全に快適に、痛みの少ないハイパワーショットでボディメイクします。皮下脂肪を狙い打ちし、代謝と共に体外に排出させるのでダイエットでは難しい部分痩せも叶います。リバウンドレスなすっきりボディーへと導きます。



冷え・むくみでお悩みの方 メディセル(脚オプション)

皮膚吸引によって筋膜の癒着を剥がし、血液やリンパの巡りを改善。むくみの解消を即体感でき、冷えてつらい指先(足指、指又)にも全方向からアプローチします。豊富なヘッドによって足の甲や内外くるぶし周り、足裏と細部までケアが可能。深部体温も上がり、代謝の良い体になります。



たるさ・重さでお悩みの方 ハイブリッドメディセル

特許取得のメディセル波(EMS)と皮膚吸引で深層から筋膜を緩めることで、血流改善と疲労を解消。「緩める」「ほぐす」「流す」「引き締める」を同時に実現でき、足の軽さがすぐに体感できます。デスクワークや立ち仕事の疲れだけでなく、アスリートの筋肉疲労などあらゆる症状にアプローチできます。



セルライトでお悩みの方 メディセル筋膜美療

セルライトを改善し基礎代謝の向上を目的とする専用マシンで、医療現場でも用いられている本格派。皮膚吸引しながら特殊ローラーで溜まった老廃物を分解し、体外へ排出します。継続することでセルライトが除去され、滑らかな肌と引き締まったボディラインを目指せます。





Naofumi Koyama presents | Vol.55

philosophy on beauty

Guest

オーナー/セラピスト

伊藤 理奈子様

旭川市出身。大手化粧品メーカーに勤務。その後、大手美容形成外科・歯科マネージャーを経て、32歳で脱サラ起業を見据えてネイルスクールに入学。結婚・出産後、ダイエット資格を取得。2011年、札幌市内の自宅にて、女性専用のトータルビューティサロン「MAHALO(マハロ)」を開業。
 mahalo_rinako

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



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



梅仕事

無農薬梅干しを毎年仲間と作り始めて8年目。薬効効果も高く、究極のデトックスで家族の健康維持に。



ヘアサロン

17歳で出会った人生の師匠の元へ。毎月旭川のヘアサロンでお任せスタイルリング。



子供達と思い切り遊ぶ！

50代で再開したスノーボード。脚力アップとして、加圧トレーニングにも励んでいます。



局それで病気になる方もいるんですよ。そこで7周年目に「真の健康」ヘシフトする形でボディエイジングラボとしてリニューアルし、同時に今の生活に疑問を持ちながらも抜け出せずにいる方へストレスフリーで自由な時間

で働ける様、女性の自立と夢実現の為、起業サポートの活動もするようになりました。
小山 ご自身の苦労や経験があるからこそ寄り添えることですね。

めてわかったんです。
 それを機に一度は美容から離れ、全く別の仕事に就いたんですが、すぐに向いてないと判断して5日で辞めました。やっぱり人を綺麗にする仕事が好きなんだって改めてわかったんです。

伊藤 でも結局自分一人が頑張ってもどうにもならないことに対するもどかしさ、人を育てることの難しさなどから日々悩み、ストレスが重なっていったんです。
小山 責任感がとても強い方なんですね。
伊藤 でも結局自

忙しい日々の中、不調を抱える女性たちへ 自身をいたわり、向き合うことで 人生の幸せな時間を過ごしてほしい

がむしゃらに働いて
見えてきたこと

小山 美容のお仕事に携わっているうちに、美容の源を教

分がなくなりました。また美容のお仕事に戻りたくなかったですね。
伊藤 今度は美容形成外科でマネジメントの仕事に就きました。ですがここでも自分を追い込みすぎて、次第に心身ともに体調を崩してしまつて。当時は、目標を達成しなければと、できることを一杯したいという考えが強すぎたんだと思います。自分に厳しい分、他の人にも同じように求めてしまつて、ころもあって、組織の中では自分一人が頑張ってもどうにもならないことに対するもどかしさ、人を育てることの難しさなどから日々悩み、ストレスが重なっていったんです。

分がいなくても会社はまわっているし、いくらお金を稼いでも幸せではないこと、心身を犠牲にしてまで働く意味がないことに気付いたんですよ。その頃から、全てを自分の責任で行つてお客様から直接「ありがとう」と言ってもらえるような仕事をした



通うなど行動を始めました。
現代の忙しい女性たちに寄り添えるように
小山 ご自宅に現在のサロンをオープンされたきっかけは何だったのでしょうか。
伊藤 大好きだった兄が突然他界したことがきっかけです。その頃は会社を辞め、結婚・出産を経てしばらくは専業主婦をしていました

たハワイの言葉から「マハロ（ありがとう）」というサロン名をつけ、2011年にトータルビューティサロンをオープンしました。
小山 これだけ長く続けてこられたのは、すごいことですね。開業当初と比べて、お客様の变化は感じますか？
伊藤 フルタイムで働く女性が増えたと感じます。それに伴い、体の痛みや不調を訴える方も増えたように思います。特にお子さんを抱えてフルタイムで働くのは本当に大変なこと

です。家で外でも働きたい、後回しになりますし、結

philosophy on beauty
 日々少しの不安
 過ごせる事が
 健康があつてこそその美
 健康があつてこそその美

伊藤 理奈子

新しい方へチャレンジし
人生を切り開く

小山 独立されてからご自身の变化はありますか？
伊藤 今の仕事を始めてマインドが変わるきっかけになった人たちの出会いがあり、人間性が180度変わったような気がします。マイナス思考がなくなって、全く悩まなくなりました。昔はあれこれ考えて、ずっと足踏みしているような性格だったんですが、今では『迷ったら進め』

で、どんなことも迷う時は新しい方へチャレンジして人生を切り開くことが幸せへの一歩だと考えています。
小山 サロンワーク以外にやってみたいことなどはありますか？
伊藤 食育の事業を展開できたらと考えています。口から入る食べ物で体は作られるので、軽食にコンビニを利用しがちですが、学生の脳と心と体作りには「良い食材で栄養を届けるご飯」を提供したくて、例えば塾の食堂とか宅配弁当、子供食卓的な形でも良いですが、親御さんの安心と負担軽減にもなるかなと思っ

ています。
小山 本日はありがとうございました。

とが大切だと考えますか？
伊藤 健康があつてこそその美だと思えます。まずは一番に自身をいたわりハグしてあげること。日々追われて不調も気力で乗り越えがちになります。時々ペースを落として自分に向き合う時間を作ることが大切だと思います。
小山 本日はありがとうございました。



成分 豊富な保湿・美肌成分配合



ヒアルロン酸Na
乾燥から肌を守り、キメの整った肌を維持する



ポリグルタミン酸
角質層の天然保湿因子(NMF)を活性化、高い保湿効果を与える



ゲンチアナ根エキス
紫外線による抗炎症作用や肌に潤いを与え、引きしめる



チャ葉エキス
紫外線を浴びた後の炎症を抑制



ソメイヨシノ葉エキス
メラニンの生成を抑制し、透明感のある肌へ導く



α-アルブチン
チロシナーゼの活性化を抑制し、シミの生成を妨げる

崩れにくさ 崩れはほとんどナシ!



メイク直後



6時間後

◀ファンデーションを上塗り、6時間経過した状態を確認したところ、ツヤ感や若干落ちたものの汚く崩れたりはいませんでした! 乾燥の影響もほとんど受けず、しっとりとした肌を保たれました。

デコルテ・手足にも使いやすい

普段使いだけでなく、パーティーなど肌をよりキレイに見せたいシーンにもおすすめです。服にも付きにくく使いやすい!



愛用者の声

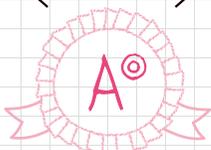


富山県魚津市
C'est la vie (セラヴィ)
オーナー 広世さん

見せたくなるような透明肌に!

冬は乾燥で化粧が崩れやすかったり肌がくすんで見えたりと、悩みが尽きません。そんな時、いつもよりワントーン明るく見せちゃう武器として私はクリアビートーンアップUVを使っています。これ1本でUVカットも出来るし、薄づきなのに肌のムラをしっかりとカバーしてくれます。夏なら露出の多い日はデコルテや腕にも使えますし、服に色移りしないのも嬉しいですよ。

総合評価



テクスチャー.....★★★★★
仕上がり.....★★★★★
崩れにくさ.....★★★★☆
成分.....★★★★★

サッと出かける時はこれ一本で十分! 自然なツヤ肌になります。



メーカー VOICE

すっぴん!? 見違えるほど肌がキレイ UV カットしながら透明ツヤ肌仕上げ

1. UV カットしながらツヤ肌に

UVカットしながら色と光をコントロール。肌なじみのよいピンクパープルの色味で、透明感あふれる上質なツヤ肌を演出します。



2. 肌のキメを整え潤いキープ

肌をキレイに魅せながらしっかり保湿ケア。ヒアルロン酸Naなどの豊富な美容成分が乾燥・炎症の肌トラブルをケアします。



肌をきれいにカバーしながら、すっぴんのような自然な肌に仕上げます。豊富な美容成分配合で保湿力もあり、乾燥しにくいので冬でもおすすめの下地です。少量でものびが良く、顔だけでなくデコルテや手足まで使える大容量! 肌が全体的にトーンアップすると華やかで若々しい印象を演出できます。流行のツヤ肌メイクにもぴったりなアイテムです!

株式会社 CBS
営業 K さん



商品の お問い合わせ > 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。※当商品はサロン専売品となっております。お求めはお近くのサロンまで。

※イラストはすべてイメージです

ノンルージュ編集部の

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... ツヤ肌と血色感を両立する下地が欲しい!

化粧下地ひとつでくすみケア&トーンアップできるのか調査!

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。



調査するコスメ

クリアビートーンアップUVベース
内容量 50g / 7,260円
(税抜価格6,600円、税660円)

下地だけでも肌をキレイに見せることはできるの?



プッシュ式の容器は清潔が保てるので嬉しい! デザインもかわいいです!

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

仕上がり 上品なナチュラルツヤ肌



素肌



仕上がり

一塗りでツヤ&トーンアップ! 気になる部分も自然にカバーしてくれます。

◀ラメのようなキラキラ感がない、自然なブライトパール。日光に反射すると透明感がアップし、ワントーン明るい仕上がり。淡いピンクパープルの色味がくすみを飛ばしてくれて、ツヤ肌になりました!

テクスチャー ベタつかずすくなじむ!



伸びが良く、塗った後は肌がしっとりします。

▲日本人の肌になじみが良いピンクパープルの色味で、するするとしたつけ心地です。SPF30/PA++でUVカット効果があるのもうれしい! ハーバルオレンジの爽やかな香りがあります。

※
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

ラジオフォトレイション 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。



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】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。

【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々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】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】SANDALWOOD
サンダルウッド (*Santalum spicatum*)
抗炎症作用に優れ、懐かしさと包容力のある温かみを感じることが出来るサンダルウッドは、木部から抽出されます。

おすすめのブレンドレシピ

落ち着きをサポート
落ち着きと包容力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】NEROLI ネロリ (*Citrus aurantium*) + 【精油】SANDALWOOD サンダルウッド (*Santalum spicatum*)

意識を戻す呼吸をサポート
意識を自分に戻すサポートをするブレンドです。

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

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/>

[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



【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.22 今月のテーマ 揺れる気持ちと香り

あのいいな。この人がこうしているから、自分もこうしてみようかな。自分はこれが良いと感じているけど、この人がそういふならそっちの方がいいはずだから、これはやめておこう。私もあの人のようにこうすれば、きつとあぁいう風になることができるはず。それなのにどうして私は自分が思うようになれていないのだろうか？そしてそれを誰も認めてくれないのだろうか。このようなマインドのループにはまって、疲れたり悩んだりしていませんか？本当はもっと早く寝たいし、体を休めたいのについで動画やSNSを見てしまったり遅くなってしまう。ダメだってわかっているけど、しかなかも寝不足なのに、どうしても毎晩やめられなくてついつい。なんて思っても、実際にその動画は自分にとって、あまり意味がないだけではなく、仕事や学校で眠くなり疲れてしまうなどの悪影響が出ているし、ダメだとわかっているけども思わず続けてしまう何かの止められない欲望に振り回されているような感じといったマインドのループも。

私が心に悩みや不調を抱えてセラピーケアでお話になる方のお話を聞いていると、このような話の2つには違いがありそうですが、共通点があります。「自分の選択」として、自分を意識した判断や行動ができずに、自分の気持ちではない何かの影響で動いているという点です。さまざまな身体の不調や心が落ち着かない原因としてお話を進めていくと、実際には表面上で見える症状や状態ということが根本的な原因ではなく、それは結果的に生じている症状で

ありそこに至るまでの原因として、本当は毎日の生活の中で何かに引っ張られるようにして、自分が自分の意識ではない部分に流されることによって、生じていることが多くあります。

SNSや動画などたくさんあるデジタル情報の中から、私たちはさまざま多岐にわたるたくさん内容を集め、習得のために学んだり、笑ったり喜んだり傷ついたり、時には悩んだりします。私たちの中に入ってくる情報は、予期せず私たちに驚かせるようなことや、苦しめる結果となることもありま。今まで目にしてきたデジタル情報の中においても、何かの場面において、誰もが怒りや妬み、嫌な気持ちになるといった経験を一度はしているのではないかと思います。しかしこれを繰り返して見ることや、見なくて良いものを思わず見してしまうなど、自分でもコントロールできない欲望に駆られることもあります。今この瞬間も、皆さんも思い当たることがあるのではないかと考えます。このような当たり前にある生活のデジタルとの接点とともに、私たちの心は常に不安を感じ、判断ができずに揺れ動いています。時には現実なのかどうかともわからなくなるような情報もあります。そしてそれを切り分けていくと、自分が自分の中で意識的に判断して学んでいるのではなく、何かに操られたようにそのような気分になっているだけで、実際にはそこに何も残っていないといったことすらあります。

しかし私たちが忘れてはいけないのは、自分の脳の発達は目の前にしているデジタルと同じスピードでは進んでいかないと

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

うこと、そしてそのようなスピードで展開や習得や行動もできないということでも。もちろん、十分に自分の知識やスキルに役立つデジタルの活用方法もありません。しかし、それは自分で意識してデジタルを活用している場合であり、振り回されている状態では生じません。要は、使うのであって使われている状態になることが目的ではないということに改めて意識すること、そしていつでも判断や選択の基準は、他人や他のものではなく、自分自身がどう感じ、どう思うか？に常に紐づいているということに忘れて欲しくないと思えます。

いつでもどこでも何かに影響され、心が揺れ動く毎日を過ごす今、常に私たちはまず自分自身に意識を戻して、「私はどう感じているか？」を正直に聞ける自分のベストフレンドでありたいですね。

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。



パーティ料理の
メインに♪



（しっとり柔らか）ローストビーフと3種のソース

1 【ローストビーフを作る】牛肉は冷蔵庫から出して室温に戻し、塩と黒こしょうをすりこむ。フライパンに油を入れて、牛肉全面に焼き色をつける。鍋にたっぷりの湯を沸かしておく。



2 二重にした耐熱袋に肉を入れてから鍋に入れる。落とし蓋をして弱火で3分程沸騰させ、火を止めて蓋をし、30分置く。



3 肉を取り出し、袋ごと氷水に入れて粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。



4 【ソースを作る】グレービーソースは、牛肉を焼いたフライパンに、茹でた袋に残った肉汁と玉ねぎとにんにくすりおろしを入れる。具材が透き通るまで弱火でじっくり炒め、調味料を加えてひと煮立ちさせる。



5 ベリーのソースは、フライパンに材料を入れて弱火でじっくり煮詰める。ヨーグルトソースは、Bを合わせる。



6 完全に冷めたローストビーフを薄く切り、器に並べ、ソースを添えて完成。

材料(2人分)

・牛ももブロック 200g
・塩 2g
・黒胡椒 適量
・油 適量

A グレービーソース
・肉の茹で汁 適量
・すりおろし玉ねぎ 1/1個分
・すりおろしにんにく 1片分
・醤油、みりん、砂糖 各大さじ1

B ヨーグルトソース
・プレーンヨーグルト 大さじ1
・マヨネーズ 大さじ1/2
・すりおろしにんにく 少々
・塩、こしょう 適量

C ベリーのソース
・冷凍ベリー 20g
・醤油、酒、砂糖、オリーブオイル 各大さじ1/2

料理教室プルミエール

受講生
募集中

料理の基本が身に付き、毎日のおうちごはんがちゃんと作れるようになる料理教室です！
公式LINEもございます！▶ @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
◆フローズンリフトプロ30分打ち放題
38,000円→15,000円

ノンルージュ
クーポン

12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 ④ボディエイジングラボ マハロ ④@njd4945y

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ)

☎ 011-598-6063

札幌市白石区北郷8条7丁目10-15

(営)9:00~19:30

(定)日曜

<http://www.mahalo-sapporo.com/smart/>

ビューティー 完全予約制 カード可 P有 女性専用 子供連れOK

初心者さん大歓迎! 12月は豪華な年末年始メニュー♪

季節の特別講座1回目は「今年のXmasは華やかに」手作りラザニア献立。2回目は人気の「プルミエールで手作りXmasシューレン」シューレンはラッピングして持ち帰りができる。3回目では「オードブルおせち」ローストビーフをレッスン。



Menu

◇「季節の特別講座」どなたでも受講可能(1回4,000円)
◇初心者さん大歓迎「毎日のおうちごはん講座」のコース受講生の募集は年3回(1月生・5月生・9月生)
・受講料3か月6回まとめ払い
19,800円

料理教室プルミエール / TEL.090-6446-0145

◆季節の特別講座 単発受講
1回 4,000円→3,800円
※初回に限り、12月受講は何度でも可

ノンルージュ
クーポン

12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 ④premier_sapporo ④@710exfvw

料理教室プルミエール@麻生

☎ 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

今月は
牛肉のおはなし



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.
49

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。



honno no hanashi

nonrouge na

牛肉生産量も日本一!

早いものでもう12月ですね。忘年会やXmas、年末年始でご馳走を食べる機会が一番多い時季。ご馳走といえばみなさんは普段、家で牛肉を食べていますか? 私自身牛肉は好きで月に数回購入して食べますが、なんと北海道は牛乳(生乳)だけではなく、実は牛肉生産量も日本一なんです。

北海道産の牛肉

北海道で生産されている牛肉は主に、和牛では黒毛和種、国産牛と呼ばれる乳用種、つまりホルスタイン種の雄、そして乳用種の雌に和牛をかけた交雑種があります。北海道で流通している牛肉は乳用種と交雑種が多いようですが、酪農大国であることを考えると納得です。牛肉といえば霜降り肉が人気ですが、サシを多くするためには牛にとっておかずにあたる高カロリーの高濃厚飼料をたくさん与える必要があり、牧草が主食の牛の体

にはかなりの負担をかけることに。人間も高カロリーのものばかり食べると生活習慣病になりますよね。人間の嗜好に合わせてしまうのも悩ましい気がします。それに対し乳用種は赤身が多く鉄分が豊富ヘルシーでも和牛より価格も手頃なもの嬉しいですね。

ハレの日以外でも牛肉を!

北海道にとって酪農業は基幹産業。酪農家をはじめとする多くの人が関わり牛乳、ヨーグルト、チーズにバター、スイーツ等々に加工され、私たちはその恩恵を受けていますが、同じように生まれてくる雄牛を肉としていただくことも大事。その考え方を「乳肉一貫」といいます。生産者の高齢化や近年の生産コスト上昇による廃業など、日本の一次産業を取り巻く問題は深刻です。私たちにできることはやはり地場のものを選んで応援! 今年の年末年始はもちろんだ、日常の食卓にも道産の牛肉を取り入れたいですね。

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

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/>

コンサートや
イベントに
多く出かけたこと

ピアニストの五条院
凌さんのコンサートが
面白かったです

結婚した
こと!

新しい猫が仲間入り

夜逃げした人の部屋に3カ月
置き去りにされた猫を保護し
ました。元気に暮らしています!

8年ぶりに友人達と再
会し、楽しい時間を過
ごせました。来年も会
えたらいいな。

ダイエット
大作成です!

ダイエット!!

ゲームのフィットボクシング2
を始めて、5月から5キロ減!
さらに追い込みかけるぞ!!

アイスホッケーに
ハマる

レッドイーグルス北海道のファン
になりました。アイスホッケー
が題材の漫画「ドッグスレッド」
を読んでいたら、同級生の喫
茶店が出てきて驚きました。

人生初・お笑いライブ

友人に誘われて行きましたが、と
ても楽しかったのでお笑いにハマ
りそうです。何でもとりあえず行っ
てみたら世界が広がるんだなど
知見を得ることができました。

倅田来未の
ディナーショーに
行くこと



ノンルージューなホンの話

今月のテーマ

みんなの

2024年

トピックス

もう残すところわずかの2024年、皆さんはどんなことがありましたか?
今年のトピックスを読者さんから集めてみました♪

仕事を
やめたこと♪

韓国旅行

食べまくり、コスメ買いまく
り堪能してきました!

第一詩集を
出版社から
出した!

釣りデビュー
した!

お正月に入院
健康のありがたみを
感じました

市電で2回、
別の変なおじさんに
絡まれたこと(泣)

18年ぶりに
大学生時代の
友人と再会!

住宅ローンを
完済した!

ファイターズが
CSに進出した
こと!

家庭菜園で
かぼちゃが
うまく育った!

エスコンに
10回以上行って
応援に燃えた!

家の工事
突然150万の出費が…

母と京都旅行へ

母の行きたい場所を全て行
けるようなスケジュールを
し、それが全てうまい具合に
行けたこと! 濃密な旅でした

カラスと
同じくらいのサイズで
結構大きい!



data02 | クマゲラ

黒い体に赤い頭頂部が特徴の、日本では最も大きいキツキの仲間。北海道と東北地方北部にのみ生息、国の天然記念物のほか絶滅危惧II類に指定されている。枯れ木や朽木を突いて蟻などを捕食する。クマゲラを指すアイヌ語の「チブタチカッ(丸木舟を掘る鳥)」も木を突いた跡が縦に長い楕円形になることが由来。

vol.5
冬の
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 | ヤマセミ

鹿の子模様と頭の冠羽が特徴的な、ハトくらいの大きさのカワセミの仲間。山地の溪流やダム湖などに生息する。雌雄ほぼ同色だが、オスは胸に橙色の斑があり、メスは翼の裏が橙色をしている。カワセミ同様魚食性であり、川面上の枝から水中へ飛び込みヤマメやカジカなどを捕食する。



data03 | カケス

鮮やかな羽の色からは想像しづらいが、カラスの仲間。どんぐりが大好物で、普段は山地の森林に生息しているがどんぐりが不作の年は秋から冬にかけて平地へ降りてくるため、見かける頻度が増える。榎の木の実(どんぐり)を好む特徴から「榎鳥」とも呼ばれる。また、他の鳥や猫などの鳴き真似が得意という特徴もある。

紅葉がピークを迎え、初雪の報せが各地から届く頃に野鳥たちの渡りもひと段落します。繁殖を終えた夏鳥が去り、寒さを逃れたり食物を求めてやって来る冬鳥が見られるようになるまでのこの時期は、いわゆる端境期にあたります。野鳥たちの姿も少なくなりますが、そんな時でもありがたいのが今回紹介する「留鳥」たちです。クマゲラを含め、キツキ科のほとんどの鳥は渡りを行わず一年中同じ場所で過ごし、ヤマセミも厳冬期に入る前の時期にオスとメスがつかいで見られるようになるため、少し寂しい晩秋～初冬にかけては留鳥たちに注目する絶好の季節とも言えます。

Shooting Postscript

PRESENT



3名様

1 キリン iMUSE(イミュース) グリーン

500mlペットボトル 1箱24本入り

プラズマ乳酸菌を1000億個と、1日分のビタミン(B1、B6、C)を配合し、グレープフルーツミックス味のすっきりとした味わいに仕上げた乳酸菌飲料。

提供/北海道キリンビバレッジ株式会社



1名様

2 クリアビー トーンアップUVベース

1本(50g)

一塗りでツヤと透明感を与えてくれるトーンアップUV化粧下地。保湿・美肌成分を豊富に含んでおり、肌をキレイに見せながらしっかり保湿ケアもできる。

提供/株式会社シー・ビー・エス



1名様

3 クレンジングジェル ICR 3D ホットクレンジ

1本(150mL)

高い保水力の温感ジェルで毛穴の奥からメイクをオフ。しっとりとした使用感のビタミンC誘導体を配合、刺激が少ないので様々な肌質に使用可能。

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【2月号アンケート企画】おすすめチョコレート/チョコレートスイーツを教えてください(商品名、店名、好きなポイントなども)。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12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()			
【2月号アンケート企画】おすすめチョコレート/チョコレートスイーツを教えてください。 (商品名、店名、好きなポイントなども)			
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	

脚痩せはなぜ難しいの!?

脚のお悩み改善プログラム

体重は落ちたけど
脚だけはどうしても痩せない!

むくみや足のハリが
ツライ!

脚のお悩みは **筋膜リリース** で解決!

[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
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。

冷え・ムクミ

下半身太り

重い・だるい

外反母趾・
静脈瘤

BODY AGING LABO
MAHALO
[ボディエイジングラボ マハロ]

メディセル正規認定店



■完全予約制 ■お子様連れOK ■カードOK ■駐車場あり ■PayPay 使えます!

TEL.011-598-6063



札幌市白石区北郷8条7丁目10-15
(営)9:00~19:30 (休)日曜日
▶LINE@からご予約可能【24時間受付】
ID: @njd4945y



公式HPは
こちら!

