

TAKE
FREE

女性を応援するフリーマガジン[ノンルージュ]

non rouge

2025 / *february* / No.238



お得なクーポンはSNSでも!

大人のおしゃれは指先から

冬ネイル

この冬
オススメの
ネイルをご紹介!



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2025.3月号は
2月25日(火)発行予定です

WEBサイト
nonrouge 検索
www.nonrouge.net

@non_rouge
@non-rouge
@nonrouge_Beauty

non rouge

06 冬の乾燥からお肌を守る
資生堂 ボディケア特集

08 *Feature*
大人だからこそ似合う! きれいめデザイン
冬に映える上品ネイル



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



16 ノンルージュ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.24 香りは何に役立っているのか?



23 Beginners Recipe 大豆入りミネストローネ



24 ノンルージュなホンネの話
「みんなのおすすめチョコレート」

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 ノンルージュ的野鳥図鑑

NEEDLE WORKS

OFFICIAL TEAM

NeWo



CHEEK ROOM

nicohrat



LAND
Baby & Kids Shop



DILASH

la poche
biscuit



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



LAND

ランド ウイングベイ小樽店

ウイングベイ小樽 1番街 2F
TEL: 090-7709-8197
営業時間: 10:00~20:00

お得なクーポン券

お会計時にさらに
20%OFF

使用期限: 2025年2月末まで

札幌中心部出発! **ウポポイ日帰りバスツアー** (民族共生象徴空間)

北海道の先住民族アイヌの多彩な文化に触れながら子どもから大人まで楽しむことができるナショナルセンター「ウポポイ(民族共生象徴空間)」。

ウポポイ(民族共生象徴空間)を日帰りで気軽に楽しむことができるお得なバスツアーをご用意しました!!

詳細はこちらの2次元コードからご確認ください



Hokkaido Sapporo

札幌中心部出発! **おすすめ日帰りバスツアー**

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!

詳細はこちらの2次元コードからご確認ください



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。

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。

ウポポイを気軽にたっぷり楽しめるシャトルバスツアー

期間: 2024年12月10日~2025年3月19日(※催行されない日があります。下記赤字及びWEBサイトをご確認ください。)



国立アイヌ民族博物館(イメージ)



伝統的コタンにあるチセ(アイヌ伝統的住居)の内部(イメージ)



ウポポイ園内広場のモニュメント(イメージ)

バスツアーの見どころ

- 先住民族アイヌの歴史と文化を学び、さらに体験交流ホールにて伝統芸能をご観覧頂けます。
- 豊かな自然に抱かれたポロト湖のほとりで、アイヌ文化の多彩な魅力に触れることができます。

大人(16歳以上:入場券付)	お一人様 3,000円
高校生(入場券付)	お一人様 2,600円
小人(15歳以下:入場券不要)	お一人様 2,000円

※中学生以下の小人は入場料がかかりません。

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ゲルテラスを散策

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・ニンゲルテラス

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ゲルテラス散策!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・ニンゲルテラス

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ゲルテラスを散策

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&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。

ウポポイ(民族共生象徴空間)・登別・洞爺湖を巡る周遊バスツアー

期間: 2025年1月4日~2025年3月30日(※催行されない日があります。下記赤字及びWEBサイトをご確認ください。)



ポロト湖と伝統的コタン(イメージ)



登別地獄谷(イメージ)



洞爺湖サイロ展望台(イメージ)

バスツアーの見どころ

- ウポポイ(民族共生象徴空間)でたっぷり2時間30分滞在!
- 日本有数の温泉地、登別温泉・地獄谷の迫力を間近で体験!
- 青く輝くパノラマビュー、「サイロ展望台」で絶景観賞!

大人 お一人様 **7,400円~8,300円**

※小人の料金はWEBサイトをご確認ください。

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」

上記ツアーはウポポイ開園日のみ設定となります。閉園日には設定はございませんのでご注意ください。
【閉園日】月曜および12月29日~1月3日、3月1日~10日 ※月曜が祝日または休日の場合は翌日以降の平日に閉園 ※2月10日は開園

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。

冬の乾燥からお肌を守る

ボディケア特集



BODY CARE

冬は空気が乾燥し肌トラブルを起こしやすい季節。しっかりと保湿ケアで、乾燥から肌を守りましょう。今月はそんな冬の肌をサポートする、おすすめアイテムをご紹介します！

BODY MILK

全身をしなやかに
美しく磨き上げるボディミルク

みずみずしく軽やかな感触で、なじんだ後はすべすべとしたなめらかな肌に。皮膚の代謝を高め、うるおいとハリに満ちた肌に整えます。穏やかに心やすらぐフローラル系の香り。



ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT
上品で華やかな香りを
楽しめます！伸びが良
く、肌馴染みも◎

〈リシェール バイ ベネフィーク〉
ボディミルク
150mL 4,180円(税込)
レフィル 130mL 3,300円(税込)
※参考小売価格

FACIAL & BODY SOAP

肌をいたわりながらやさしく洗う
顔・ボディ用石けん

肌をいたわりながら不要な皮脂や汚れをやさしく取り去り、清潔ですこやかな肌に整える、顔&ボディ用ソープ。洗浄後の肌にかさつき・つっぱり感を与えず、なめらかな洗い上がり。ざらつき・毛穴の目立ち・ニキビを防ぎます。



ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

低刺激設計だからデリ
ケート肌でも安心。肌荒
れやニキビ予防にも！

〈dプログラム〉
コンディショニングソープ
標準重量100g 1,650円(税込)
※参考小売価格

HAND CREAM

“手あれ・エイジングサイン・爪”
をまとめてケアできる
敏感肌用の薬用ハンドクリーム

手荒れを予防しながらハリ・つやを与え、エイジングケア^{※1}できる敏感肌用の薬用ハンドクリーム。乾燥による小じわを目立たなくし^{※2}、爪のケアまでできる成分を配合。なめらかでふっくら美しい手肌へ導きます。

※1 年齢に応じたお手入れのこと ※2 効能評価試験済み



ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

高保湿なのにベタつき
がなく、無香料タイプな
ので、使いやすい！

〈アベンヌ〉
薬用ハンドクリーム エンリッチ
【医薬部外品】
50g 1,485円(税込) ※参考小売価格

AROMA OIL

ばらのアロマ効果で肌に美しく
上品なつやを与えるアロマオイル

オイルとエッセンスの2層効果で、肌をやわらかく整え、美しく上品なつやを与える、保湿成分配合のアロマオイル。咲きたてのばらから贅沢なエッセンス[※]を凝縮しました。顔とボディに使用出来ます。

※天然ブルガリアンローズ(エッセンシャルオイル)+ティーローズ・リビングローズ(香り成分)+ローズヒップオイル・ホホバオイル(保湿)+イザオイバラ(うるおい成分)+ローズヒップ(うるおい成分・ノバラエキス)



ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT
上質なバラの香りでリ
ラックス♪ マッサージオ
イルとしてもおすすめ！

〈ばら園〉
ローズアロマオイルRX
75mL 1,980円(税込)
※参考小売価格

MOISTURIZING CREAM

家族みんなの保湿ケアを
これ1本で。
乾燥に負けない肌を育む
全身用保湿クリーム

角層のすみずみまでうるおいを与え、乾燥や外部刺激から肌を守る、全身用保湿クリーム。アベンヌ温泉水^{※1}とセレクチオーズ^{※2}配合でうるおいを長時間キープ。生後1ヶ月以上の赤ちゃんから大人まで家族全員で使えます。

※1 温泉水(整肌成分)
※2 ベンチラムノシド(保護成分)



ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

赤ちゃんから使える敏感
肌用だから、お肌に優し
く安心です。

〈アベンヌ〉
トリクセラNT フルイドクリーム
100mL 1,980円(税込)
200mL 3,520円(税込)
400mL 5,280円(税込)
※参考小売価格

※写真は400mLサイズです

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！

ひじの角質ケア / 冷え太り解消法 /



04



Nuance nail

ニュアンスデザイン

2月といえばバレンタイン♪
チョコレートソースをかけた
ようなデザインで季節を楽
しんで! シーズンが過ぎても
違和感のないデザインです。

05



Bijou x Smoky pink

ビジュージェットデザイン

甘くなりすぎないように
ベースの色は少しくすみピ
ンクで大人っぽく仕上げま
した。キラキラを散りばめ
て可愛い雰囲気♪

nail sabotがおすすめする2025トレンドネイル



2025 Winter Trend Nail
Magnet Nail

2025年も引き続きマグネットネイルが人気!
季節問わず楽しめるデザインで、毎日必ず
オーダーされています。当店でも30色以上
の豊富なカラーバリエーションをご用意し
ております😊

上品ネイル

ネイルアートは年齢問わず楽しめるおしゃれ。今月の特集では
札幌のネイルサロン「nail sabot(ネイルサボ)」さんに大人
女性にピッタリのトレンド冬ネイルを紹介してもらいました!
指先を素敵に彩って、寒い冬も気分を上げていきましょう♪

冬に映える

大人だからこそ似合う! きれいめデザイン

01



Tweed x Magnet

ツイードデザイン

冬の定番・ツイードデザイン
と今大人気のボルドー・マグ
ネットを組み合わせてシック
で洗練された印象に。幅広
い年齢の方におすすめ!

02



Floret Pattern

小花デザイン

春はまだ少し先ですが、ネ
イルにお花を咲かせて気分
を上げていきましょう♪ 小
さな花が可愛らしさと大人
の上品さを演出してくれます。

03



Flower art

フラワーデザイン

華やかな雰囲気のお花で
爪先から春を先取り! 入学
式や卒業式などのお祝いご
とにぴったりのエレガントな
デザインです。

次はセルフでできる
ネイルケアを
ご紹介!



Q4 自爪が薄くて弱いのですが、
ネイルアートはできますか?

A. もちろんできます! 爪が薄くてなかなか伸ばせないという方は、ジェルネイルがオススメ。ジェルによって厚みが出るので、折れにくくなり爪の形も綺麗になります。ただ、薄い爪は土台が不安定でネイルが定着しにくいので、3週間間隔で付け替えると◎!

Q3 ネイルアートを繰り返して
爪が傷んでしまっているのですが…

A. 爪が傷みにくい「フィルイン」という技法がおすすめです。施術済のネイルを落とさず、一層だけ残して上から重ねて施術するため爪へのダメージを低減できます。また、自爪が安定するので、深爪をしてしまった方やピンクの部分育てたい方などにもおすすめです。

Q2 ネイルアートはどのくらい
もちますか?

A. ジェルネイルの場合ですと、約3~4週間は楽しむことができます。それ以上付けばなしにしていると、爪の病気になるたり剥がれたりしてしまうので付け替え周期はしっかり守りましょう。季節によってアートを楽しんで下さいね!

Q1 どんなデザインが
自分に合うのかわかりません。

A. 当サロンでは、施術前のカウンセリング時にサンプルを見ながらお打合せをしております。また、パーソナルカラーを取り入れたご提案も行っているため、お客様により合う色やデザインを見つけることができます。ぜひ色々なネイルを楽しんでください!

Nail Art FAQ

ネイルアートについて
よくある疑問を
プロが解決します!

大人女性のための アットホームなネイルサロン



〓 すっぴんでも通えるネイルサロン 〓



オーナー 後藤さん

「緊張せず、通いやすく楽しい場所」。当店はそんな親しみやすい空間を目指しています。ネイルサロンは美容室と違って手が使えない状況で一対一になるので、ネイリストとの相性が重要です。だからこそ、お客様が毎月来るのが楽しみになるような場所になればと思っています。2時間の施術中はずっと話をしているので、ストレス発散にも最適ですよ！ぜひご自身の「最高」を見つけにいらしてくださいね♪

**カジュアルに
ネイルを楽しめる空間**

「ネイルサボ」は、ネイルサロンに対して敷居の高さを感じている人でも、友人の家にいくような感覚で気軽に訪れることができる空間・雰囲気作りがこだわったプライベートサロン。
同店ではネイルを完全に除く去せず一層だけ残し、上から重ねて施術する「フィリイン」という技法を取り入れており、ネイルを傷ませず長持ちさせることができるのが特長。

札幌市北区西茨戸5条1丁目5-27

TEL.080-3230-7393
<https://www.nail-sabot.com/>



予約

ACCESS

JR篠路駅より車で8分 ※駐車場(1台分)あり

nail sabot(ネイルサボ)/TEL.080-3230-7393

◇ご新規様限定!
「ノンルーजू見た」でお会計から10%オフ



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



大人の身だしなみは指先から! すっぴん爪も美しく保つセルフケア

正しい方法・頻度でネイルを楽しんでいれば、爪が傷むことはほとんどありません。しかし「最近サロンに通えていない」「無理にネイルを剥がしてしまった」という方は、爪が薄くなったり表面がガタガタになったりと、傷んでしまっている可能性があります。そんな時のために、セルフで簡単にできるネイルケア方法をご紹介します!

基本のネイルケアアイテム

- ネイルファイル 爪を長さ、形を整える
- ネイルバッファー 爪の表面を整える
- プッシャー 甘皮を押し上げる
- キューティクルニッパー 甘皮・ささくれをカットする
- ネイルオイル 爪を保湿する

POINT

爪切りは二枚爪の原因になるので控えた方が◎。長さがある爪を整える時に先だけ切るなど、補助的な役割で使うのがおすすめです。

step 01

ネイルファイルで爪の形・長さを整える

往復がけすると爪が傷んでしまう可能性があるため、ネイルファイルを傾けながら一定方向に向かってかけると◎!



step 02

ネイルバッファーで爪の表面を整える

強く擦ったり、やりすぎると爪が薄くなってしまいますので要注意!

step 03

ぬるま湯に手を浸けて甘皮を柔らかくする

39℃前後のお湯に5~10分程度指先を浸ける。お風呂上がりだと爪が柔らかくなっているのでおすすめ!



爪を傷めないように注意!

step 04

甘皮をプッシャーで押し上げ、余分な部分を処理

なるべくプッシャーは爪と水平になるように持ち、優しく押し上げる。甘皮の下の薄皮(ルースキューティクル)を綿棒やコットンで取り除き、余分なささくれなどをニッパーでカットする。



ハンドクリームなどでもOK!

step 05

ネイルオイルを塗り、保湿する

爪と甘皮の間にオイルを塗って乾燥を防ぐ。先端や裏側まで行き渡るように、しっかりと塗り込む。

楽しんだあとは爪を労わって

簡単セルフネイルメンテナンス



Naofumi Koyama presents | Vol.57

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

株式会社VIAURA 代表

山本 真由子様

美容学校卒業後、美容師として勤務。その後アパレル販売業を経て、インナーフィッティングアドバイザーとして独立し、代理店の統括も務める。2017年にトータル美容サロン「VIAURA(ヴィオーラ)」, 2021年にはお花とアクセサリー雑貨のお店「Atelier Blooming」をオープン。現在二児の母。
 @viaura.yamamoto @viaura0427 @atelier_blooming.sapporo

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



こだわりのインナー

美の基本は正しい下着選びから!! インナーは素肌に直につけるものだからこそ20年近くこだわって選んでいます。冷え性だったカラダからボカボカに。体のバランスを整えてくれ、且つあらゆる悩み解決の強い味方。



スタッフとの時間

大切なスタッフとの貴重な時間。業種の違う店舗同士、個性豊かで信頼できるメンバーと食べる美味しいご飯とお酒の時間が私の活力。



南国旅行

大好きな南国でポーッとするひととき。年に2回お盆と正月は家族旅行と決めています。無の時間で新たな方向性やリセットに大切な時間。子供の成長が見られる時間でもあります。



るための工夫はありますか？
山本 美容師時代に周りから不平不満を聞くことが多く、せつかく素敵な仕事をしていたのにと残念に思っていて、いつか自分がそういう原因を取り除いて前向きに働けるようなサロンを作りたい

と考えていました。
なので例えば、子供がいても働きやすいように、時間の融通がきく柔軟な働き方を取り入れていきます。そうすることで何でも主体性を持って決めて

小 山 その他にも様々な活動をされているんですね。
山本 インナーフィッティングアドバイザーは20年程続けて

と考える理由で着たい服が着られないという悩みをたくさん見ている中で、イン



スタッフの自立を軸に 柔軟な働き方を目指す

ナーアドバイザーの立場だったからこれを解決できるかもしれないと思いついたんです。これは美容師の頃にインナーと体型について学んでいたからこそ発想でしたので、これまでやってきたこと全てに繋がりという意味を感じています。

女性にとっての理想の働き方を実現するため 一人ひとりの自立心を育み 成長できる環境づくりに取り組む

これまでの経験全てが
今の活動に繋がる

小 山 サロンを始めたときっかけを教えてください。
山本 これまで美容師やアパレル販売、インナーフィッティングアドバイザーなど様々な業種に携わってきた。その中で、体型などのコンプレックスがなくなると、人は性格や内面まで大きく変化することをお客様を通じて学んできました。コンプレックスを減らして自信をつけることが、綺麗になる根本に繋がると考えて、その橋渡しとなるようなサロンを立ち上げたいと思いました。

小 山 その他にも様々な活動をされているんですね。
山本 インナーフィッティングアドバイザーは20年程続けて

いて、代理店をまとめる統括もしています。スタッフ研修や人材教育セミナーなどは他社様からもご依頼されることがあり、マインド面を含めたサポートに取り組んでいます。
小 山 インナーアドバイザーはどういった経緯で始められたのでしょうか？
山本 美容師時代に勤めていたお店で、まずは自分に合った下着をきちんと選び体型を整えることを教えられたんです。キレイを提供する場面で人に見られる仕事として意識しなさいということだったんです。その後、アパレル販売の仕事に転職したんですが、お客様の試着の際、体型に合わないなどの理由で着たい服が着られないという悩みをたくさん見ている中で、イン

philosophy on beauty 誰と比べることもなく 自分らしさの追求

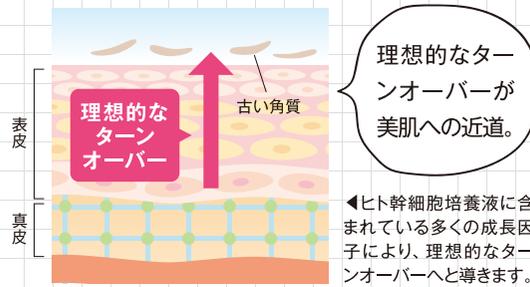
山本 真由子

いつてくれるような、スタッフ一人ひとりの自立を促すことにも繋がると考えています。
小 山 社内における自立とはどういったこと考えますか？
山本 自分のやるべきことだけをやつて満足するのではなく、次に何をしたらいいのか、全体を見て動けること。人の心を読むことはAIではなく人間にしかできないことなので、真心を添える仕事として、お客様への柔軟な対応力を身につけることが重要だと考えています。自立し

ている人は勤めながらでも自分で稼ぐ力を身につけることが必ずできまので、スタッフにはその感覚を掴んでもらえると嬉しいですね。
小 山 仕事と家庭の両立について、課題を抱える女性は多いですね。
山本 子供がいると第一線で働くことは難しいですね。私自身もサロンのオープンが決まったと同時に妊娠がわかったので、当時は迷いもありました。ですが子供からしたら、自分のために仕事を諦めたなんて言われたくないだろうなと考えると、仕事と子育ての両方を選ぶ決意をしたんです。お店の立ち上げ当

時から、困った時にはお互い助け合えるスタッフがいて、いつも本当に感謝しています。
小 山 最後に今後の展望について伺えますか？
山本 関わる人が一人ひとり成長できる環境づくりと向上心のある人が集まるお店にしていきたいですね。年を重ねても、みんなが生き生きと働けるように、より良い方向性を模索しているところなんです。女性はタスクが多いです。やりたいたいことはずべて自分次第で実現できるということを覚えてほしいです。自分らしく働けるように背中を押してあげられたらと思っています。
小 山 本日はありがとうございました。

幹細胞 エイジングケア に特化



ヒト幹細胞培養液とは

ヒト幹細胞培養液は、ヒトの脂肪細胞から取り出された幹細胞を培養する際に分泌される分泌液で、多くの成長促進因子が含まれエイジングケアに効果的です。

成分 コラーゲン生成 をサポート!

- 【保湿成分】
ADSC-CM配合
ラミリン配合
アクアタイト®配合
EDP3配合
レジュリン配合
- <全成分>
水、イソペンチルジオール、グリセリン、ペンチレングリコール、グリセリン、ヒト脂肪細胞抽出培養液エキス、BG、(アクリル酸ヒドロキシエチル/アクリロイルジメチルタウリンNa)コポリマー、海水、オリゴペプチド-6、ヘキサカルボキシメチルジペプチド-12、オリゴペプチド-24、アセチルテカペプチド-3、カプリロイルジペプチド-17、ヒアルロン酸アスコルビルプロビル、イノシトール、グリチルリチン酸2K、グリコシルトレハロース、加水分解水添デンプン、トリ(カプリル酸/カプリン酸)グリセリル、水添シラン、ポリソルベート80、1,2-ヘキササンジオール、カプリリルグリコール、クエン酸、アルギニン、酢酸トコフェロール、フェノキシエタノール

ペプチドなどの美容成分がたっぷり配合! お肌に優しい成分を厳選配合しています。



◀ペプチドの持つ肌の再生力が、コラーゲン生成をサポートすると言われています。肌のストレスになる成分を避けた処方、効果的にエイジングケアします。

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… 乾燥による小ジワをなんとかしたい!

ヒト幹細胞培養液で乾燥対策できるのか調査!

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。



調査するアイテム
ICR 3D
バイオセル セラム
内容量 30mL/13,750円
(税抜価格12,500円、税1,250円)

ヒト幹細胞ってシワに効くの? 肌荒れないか不安…



曲線のあるボトルが可愛い! 高級感があって気に入りました♡

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

愛用者の声



三重県志摩市ルブランオーナー 柴原さん

使い始めてからどんどん変わる! 肌のハリを実感

40代になり急激に衰えた自分の肌に愕然としていた時にこのバイオセルセラムに出会いました。使い始めて3日目からハリの実感を感じ素肌がどんどん変わっていきました。加齢による衰えを日々改善している感覚が確実にあるので使い続けるのが楽しみです。

総合評価

A

使いやすさ… ★★★★★
使用感… ★★★★★
成分… ★★★★★
幹細胞… ★★★★★

ヒト幹細胞培養液が肌再生力を高めてくれそう♡若返りをもっと実感したい!

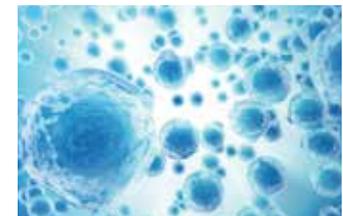


メーカー VOICE

感動がずっと続く次世代美容液 シミ・シワなど年齢肌のお悩みに

1. ヒト幹細胞培養液5%配合

ヒト幹細胞培養液には多くの「肌の成長因子」が含まれており、潤い、透明感、弾力に満ち溢れた理想的な美肌環境を整えます。



2. 機能性ペプチド

コラーゲン生成をサポートして気になるシミやシワ、たるみをケア。なまませ続けるうちに肌本来の機能を目覚めさせます。

- オリゴペプチド-6 基底層サポート
- アセチルテカペプチド-3 若々しい肌
- オリゴペプチド-24 エイジングケア
- ヘキサカルボキシメチルジペプチド-12 保湿効果

今この瞬間もコラーゲンは減っている! というようにまさに歳を重ねるごとにコラーゲン減ですが…。バイオセルセラムは補うのではなく、肌再生をサポートしてくれるところに特化しています。サラッとしたつけ心地なのにぐんぐん吸い込んでいく感じ! 使用してからシワが浅くなりました。幹細胞美容液デビューの方にもおすすめです。

株式会社リー・プログループ インストラクター Oさん



使用感 ジェルのような感触 で密着



少量でもしつかりのびて、肌に密着します。

◀ジェルのようなテクスチャーで垂れることなく肌にしっかりと密着、スーッと伸びて肌が潤います。いやなべたつきもないので使いやすいです。仕上げに乳液やクリームなどを使うとより保湿力がアップ!

使いやすさ 無香料 で使いやすい



1回あたり2~3プッシュするだけ♪無香料も嬉しい!

◀1回あたり2~3プッシュが目安になります。無香料なので癖がなく、毎日使いやすいのが嬉しいです。

※イラストはすべてイメージです

※
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。



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

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



【精油】SPEARMINT
スペアミント(*Mentha viridis*)

抗感染作用と抗カタル作用に優れ、甘さと芳醇さの中にやさしい爽快感を感じるスペアミントは、葉から抽出されます。



【精油】LAVANDIN
ラバンディン(*Lavandula hybrida*)

抗感染作用と抗菌作用に優れ、爽快感と鋭さの中に、柔らかい甘さを感じるラバンディンは、穂から抽出されます。

おすすめのブレンドレシピ

記憶力と認知機能・爽快感の感覚をサポート

記憶力向上のための血液循環サポートと
スッキリとした鋭さと爽快感を与えます。



【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】
SPEARMINT
スペアミント
(*Mentha viridis*)



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



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



【精油】
LAVANDIN
ラバンディン
(*Lavandula hybrida*)

画像は株式会社Blue ink提供。©2024Blue ink Inc.

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/>

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



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

[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.24 今月のテーマ 香りは何に役立っているのか?

私たちは普段の生活空間や人からふと感じるいい香りになんか気分が良くなったり、逆に不快を感じたり、元気になつたりやる気が出たりしますよね。こんな香りを嗅ぐと癒されるな、といった言葉を耳にし、集中力や記憶力アップにはこれがいい！眠りにはこれがいい！森林浴など、さまざまな香りの効果を目にする商品が、街のさまざまな場所で見受けられます。そして自分が好きだと感じている香りと、以前好きだった香りが変化することもあります。どんな人がいい香りと言っているか、自分は同じように良い香りだとは感じないという感覚を持ったこともあるのではないのでしょうか？ 香りは環境の変化や年齢を経ることによって嗜好性が違ってくるということもありますし、毎日私たちが違う洋服を着替えるように、毎日の嗜好性と感覚も違いがあります。今現在、皆さんがお部屋やお風呂場などで活用している「香り」の商品はどれだけあるのでしょうか？ もちろんこれには化粧品や香水も含まれます。ほとんどが、自分の好きな香りを軸として選び、そしてそれを毎日身につけるように楽しんでいると思います。もちろん継続して使用しているものもあれば、ほとんど違うものに変化させて色々な香りを楽しんでいるということもあると思います。

このように毎日の私たちの気分や体調のちょっとした違いに常に寄り添っている「香り」は、どのようにして私たちの心と体に働いているのでしょうか？ 香りは目に見えないものであり、どのように私

たちに働いているのか？ はあまり考えたことがない感覚の1つだと思えますが、実際には香りは私たちの鼻を通して大切な脳への伝達を送っています。それはどういったことなのか？ と不思議に思う方もいるかもしれません。

私たちは当たり前のように毎日飲み物や食事から香りや美味しさを感じ、好き嫌いの判断にも活用しています。香りはあらゆる「香り」を感じるもの全てから発せられています。しかし、ただ香りを「感じている」のではなく、私たちの鼻で感じているということは、香りの成分が鼻でキャッチされ、途中で神経伝達物質に変わり脳へと伝達される仕組みは、医学的にも現在明らかになっています。これはもちろん成分によって違いがあり、それぞれがどのように働いているか？ はまだ明確にはなっていません。現在明らかになっているのは、この神経伝達物質が、どのような場所へ届いているのか？ ということであり、それが私たちの情動や記憶や認知に関わる扁桃体(へんとうたい)と海馬(かいば)、そして自律神経の働きやホルモン分泌に関わる視床下部(ししょうかぶ)という場所であることがわかっています。

このようなことを考えてみると、普段私たちが生活の中で起きるさまざまな出来事や経験において、楽しみ、悲しみ、幸福感、怒り、落ち込みなど心の変化を感じ、さらには体の痛みや頭痛、月経のバランス、肌の状態など体と心の変化に伴って、いつどのような状態で何の香りを心地よく感じるか？ もしくは不快に

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

感じるのか？ は、その時々で自分の状態が違つように、香りを感じる感覚もそれに伴って毎日違つて良いものです。そしてその感じている香りは、私たちの「嗅覚」という感覚器を通して心と身体を表現している1つでもあり、想像以上に長年の間、これまでも、そしてこれからも私たちの生活そしてバランスに大きな影響を与え続けていることがわかります。

人から感じる香り、今日食べる素材、今日飲むもの、そして今日お風呂の中で感じる香りや洗うときに自分のために使うもの。この全てが「香り」の成分であり、私たちはこの「嗅ぐ」といった力を活用して、私たち自身が自分の心と体にサインを送っていると言っても過言ではないと思います。さあ、あまり気にしていなかった香りの正体。早速家に戻って自分の周りにもあるもの、自分がいつも食べている素材感など改めて自分で確認してみませんか？

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。



野菜ジュースとコンソメで
簡単に複雑な味へ！



材料(2人分)

- ・ベーコン 1枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・キャベツ 1枚
- ・大豆の水煮 50g
- ・オリーブオイル 適量
- ・野菜ジュース 190g(1本)
- ・コンソメスープ 水 300ml
- コンソメスープの素 1個
- ・塩、こしょう 適量

point

野菜ジュースで作ると野菜のうまみや甘さが加わり、酸味の少ないまろやかな仕上がりに！加える塩の量も減らせます。

大豆のもっちり感がおいしい **大豆入りミネストローネ**

1 野菜とベーコンは1cm角に切る。にんじんやキャベツの芯は火が通るのに時間がかかるので、小さめに切る。大豆は水気をきる。



2 鍋にオリーブオイルを熱し、野菜とベーコンを入れて油が全体に回るまで軽く炒める。
野菜ジュースとスープを加え、沸騰したら弱火にして蓋をし、野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮る。



3 大豆を加え、塩とこしょうで味を調べて完成。お好みで黒胡椒や粉チーズを振り入れる。



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jou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jou
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 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

「毎日のおうちごはん」を基本から学べる料理教室

今年10周年を迎える料理教室プルミエールでは、受講料が通常3,500円のところ、初回受講に限り特別価格の1,000円で体験できるキャンペーンを実施。「料理を習ってみたい」と考えている方は、この機会にぜひ訪れてみては。

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」初回に限り、体験受講が1回 3,500円→1,000円

ノンルーjou
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



Menu

- ◇プルミエール10周年特典「毎日のおうちごはん講座」季節の特別講座」の体験受講が1回3,500円のところ1,000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

北区/麻生 @premier_sapporo @710exfw

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/

完全予約制

料理教室プルミエール

受講生
募集中

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) 受講生募集中! 詳しくはこちらから▶https://0145premier.com/

今月は
大豆のおはなし

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.
51

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。



節分には豆まき

今年の節分は2月2日です。節分は、古くは四季の変わり目の前日に、江戸時代からは二十四節気の立春の前日の行事となりました。節分といえは豆まき。季節の変わり目には邪気が生じるとされ、それを鬼と見立てて豆を投げ、それを呼び込み、その豆を食べることで力をいただくことができることとされています。いまや年中行事のひとつですね。その節分にちなみ、今回は大豆のおはなしです。

日本人に不可欠な大豆

大豆は枝豆の成熟したもの。そのままではなく加工品として利用されています。醤油、味噌、納豆、豆腐、油揚げ、そして豆まきに使う煎り大豆等々。毎日大豆製品を食べる日本人の食卓にはどれも欠かせないことではできません。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が豊富！ 中性脂肪やコレステロール

みんなの オススメ チョコレート



ノンルージューなホッネの話

今月のテーマ

**ファミマの
GODIVAコラボの
フラッペ**
手軽な値段なのに濃厚なチョコを感じられて、幸せな気分になる！

**ろまん亭の
チョコモンブラン**
おいしくて大好きです！その他にも、「くまさんのチョコもなか」がかわいい&安くオススメです！

SATURDAYS CHOCOLATE
中央区にある、カフェが併設されているおしゃれなチョコレート専門店です。種類が豊富な板チョコのほか、カフェで食べられるソフトクリームやホットチョコも絶品なのでオススメです！

リンツのリンドル
種類が豊富で美味しい。一つが大きめなので満足感があります。

**ショコラティエ
マサールの
ガトーショコラ**

**Bon Vivantの
キャラメルサレ**
北円山にあるお店のスイーツ。甘すぎず食べやすく、何個でも食べたくなるほど美味しいです。

**ロイズの
ポテトチップ
チョコレート**
甘さと塩味のバランスが良くおいしいです。

CACAO CAT
パッケージが可愛い猫で、フレーバーのバリエーションも豊富

CACAO CAT
色んな味のチョコがグラム売りにしていて、ワクワクします！

**ジャンポール
エヴァンの
チョコレート**

**QUON
チョコレート**

**六花亭の
チョコレート！**
抹茶がおいしいです。

もうすぐバレンタイン！ということで、読者さんのおすすめチョコレートを教えてもらいました。札幌市内で手軽に手に入るものばかりなので、気になるチョコが見つかったらお店へGO♪

ロイズの生チョコ
定番も季節限定も外れがなく美味しい。毎回新作を楽しみにしています。

**SNOWSの
スノーボール**
とろけるお味のチョコトリュフ。冬限定なもの特別感があって良い。

**海外の板チョコの
「バニーニ」**
オーガニックでつこさない甘さです。ソルトが良い感じ！

**セゾンド・セツコの
チョコレート**
私と同名ということで、バレンタインデーに友人からプレゼントされました。今まで食べたことのない美味しさで感動したのと、名前が同じという嬉しさもプラスされました。

**ロイズの
チョコレート
クロワッサン(オーレ)**
パンの中に濃厚なチョコレートクリームがとろりと入っていて大満足です！

**ショコラティエ
マサールの
パレットショコラ**
ケーキなど豊富にあります。一口サイズのパレットショコラがおすすめです。雪かき後疲れた体のエネルギー補給にいいかなと思います。

**ロイズの
チョコソフトクリーム**
濃厚でおいしくて、家族みんな大好きです。

を低下させるオリゴ糖、抗酸化作用のある大豆サポニン、生活習慣病を防ぐ大豆レシチン、骨粗鬆症予防、更年期障害の改善に役立つ大豆イソフラボン。女性は女性にとって嬉しい効果も。積極的に摂りたい食材ですね。

大豆の自給率

さてこの大豆、国内自給率はどのくらいなのかご存知ですか？なんと6%！なのです。つまりほとんどが輸入ということになります。輸入作物は生産履歴が分かりにくい上にフードマイレージも高く環境負荷がかかります。さらに防除、防かび等の毒性が強い農薬が使われたり、安全性が未確認の遺伝子組み換え作物である可能性も大。食生活に欠かせないものだからこそ安心できる日本の大豆を食べたいですね。

ちなみに北海道は大豆生産量国内第一位。今年の節分は道産の煎り大豆で！またあと1歳の数だけ食べて一年を元気に過ごしましょう！

お話ししてくれたのは…
一瀬 美絵 先生

料理教室ブルミエール代表。生活クラブ協理理事・食育インストラクター。“台所から世界が見える”をモットーに一次産業を中心とした生産者と消費者を結び活動に尽力。「互いの信頼関係こそが持続可能な生産と消費に繋がること」「安心できる食とは」について札幌中心とした各地で発信。

料理教室ブルミエール
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 麻生キッチンらんあん内
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/>



data02 | ベニヒワ

越冬のため北方から来る冬鳥で、飛来数の年変動が激しく、全く見られない年もあれば大群で来る年もある。胸の赤色が特徴的なオスの成鳥は群れの中での割合が低く、100羽の群れでも1~2羽見られる程度。シラカバやマツヨイグサの種子を好み、山地の林や草原、荒地のほか、多く飛来した年は市街地でも目にする事ができる。



data03 | トラツグミ

頭と背の黄色い体色に腹部の横斑がまさにトラのような、大型のツグミの仲間。繁殖期には夜に「ヒュー、ヒュー」と寂しげにさえずるため、昔は気味悪がられ鶴という妖怪の声だと言われていた。雪のない時期は主に地上で餌を探し、地中の昆虫やミミズを見つけるために体を左右に揺らすダンスのような動きをする。

vol.7
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?

北海道に生息する個体は体色が白っぽい



木のうろで休むフクロウのフクロウ

data01 | フクロウ

留鳥として北海道~九州に広く分布するフクロウ類の代表的な種類。平たい顔はパラボランテナのように集音装置の役割があり、捕食対象である地中や雪の下のネズミが動くわずかな音でも聞き取ることができる。繁殖期に入る2月頃からつがいで過ごすことも増え、寄り添って樹洞で休んでいる様子も見られる。



年が明けてからもまだまだナナカマドにやって来る鳥たちのメインシーズンですが、この時期、野鳥観察の一番の大敵がなんとといっても暖かい布団! 目覚まし鳴る中ぬくぬくと二度寝する誘惑を断ち切り、布団から起き上がる原動力はやはり野鳥たちと出遭うことへの期待感。靴下を三重に履き、インナーを上下に着込んで下半身はスキューウェア、手袋の中にはカイロ...など、起きて準備を済ませただけでも一苦勞ですが、それでも野鳥を見られれば来てよかったといつも思われますし、それがまた次布団から出るエネルギーとなって睡魔に負けそうになる背中をぐっと押してくれます。今年も様々な野鳥たちをご紹介しますので、よろしくお祈りします!

Shooting Postscript

PRESENT



1名様

1 クレンジングジェル
ICR 3D ホットクレンズ

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



1名様

2 クリアピー
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



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。ハーバルシトラスの香りでもりフレッシュ。

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【4月号アンケート企画】新入社員時代のエピソードを教えてください。(失敗談、嬉しかったこと、衝撃的だったことetc. ※人から聞いた話でも可) 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】

2025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	
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()			
【4月号アンケート企画】新入社員時代のエピソードを教えてください。 (失敗談、嬉しかったこと、衝撃的だったことetc. 人から聞いた話でも可)			
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	



冷えやむくみに
年中悩んでいる

ダイエットしても
脚だけ痩せない

なんだかいつも
脚が重だるい

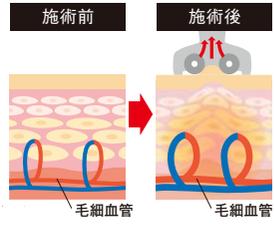
自己流では難しい!?
手ごわい脚のお悩みを解決!

脚のお悩み 攻略法

- 下半身太り
- 外反母趾・静脈瘤
- 重い・だるい
- 冷え・ムクミ

筋膜リリースで解決できます!

[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。

※イラストはイメージです

**[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回あたり **4,800円** (税込)

ノンルーージュ限定特典
**脚オプション
4,500円相当プレゼント!!**
(くるぶし周り、足の甲指、指又全体ケア)
「かなり温まり本来の足に戻った!」と好評です!
足の指先冷えも解消します!

- 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!