

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 / *march* / No.239



お得なクーポンはSNSでも！

美容皮膚科で卒業！

大人ニキビ



ブツブツ・ボコボコ...
頑固な大人ニキビも
最先端の技術で解消！

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2025.4月号は
3月25日(火)発行予定です**

WEBサイト
nonrouge.net

Instagram @non_rouge
LINE @non-rouge
Twitter @nonrouge_Beauty

SAPPORO BEAUTY MAGAZINE

non rouge

06 季節の変わり目は要注意
資生堂 春のゆらぎ肌対策

08 *Feature*
なかなか治らない…頑固な肌悩みも美容皮膚科で卒業！

大人ニキビSOS

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.25 心身のバランスってどんなこと？

23 Beginners Recipe カップ寿司

24 ノンルージュなホンネの話
「卒業したいこと」

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



／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

PRICE MARK THE GOODS

BAG

SUITCASE

SHOSE

ACCESSORY

CLOTHING



PRICE MARK THE GOODSはかわいくて使いやすい
ファッション雑貨をお買い求めしやすい価格で揃えたお店です♪
お客様の毎日が少しでもGOODになるよう、スタッフ一同
皆様のご来店をお待ちしております。



PRICE MARK THE GOODS

ウイングベイ小樽1番街2階 出口からすぐ！
TEL：080-8106-2746
営業時間：10:00～20:00

クーポン券

お買い上げ合計からさらに
10%OFF

※一部除外品あり ※何度でも使用可能
※他のクーポンや店舗施策との併用は不可
使用期限：2025年3月末まで

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）

札幌
中心部
出発!

ウポポイ
(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
札幌
中心部
出発!

ウポポイ
(民族共生象徴空間)

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。)

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)

国立アイヌ民族博物館(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。

上記ツアーはウポポイ開園日のみ設定となります。開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

旅行企画／実施:株式会社ワンダースタイルズ 受託販売:株式会社 JTB北海道事業部

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観賞する「千歳・支笏湖水満まつり」

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。

旅行企画／実施:株式会社ワンダースタイルズ 受託販売:株式会社 JTB北海道事業部

空気乾燥

紫外線

花粉

ホルモンバランス

疲労

ストレス

気候の変化

ゆらぎ肌ってどんな肌？

一時的に普段より肌が敏感になり、不安定な状態になることを「ゆらぎ肌」と呼び、肌の乾燥・吹き出物・赤み・かゆみ・ひりつきなど、さまざまな症状が現れます。ゆらぎ肌は、季節の変わり目の気候の変化、空気の乾燥、紫外線、花粉などの「外的刺激」や、ストレス、疲労、ホルモンバランスの乱れなどの「内的刺激」が原因で肌のバリア機能が低下している状態です。

ゆらぎ肌の対策には、肌に負担をかけないことを心掛け、何よりも保湿ケアを徹底することが重要です。

資生堂

季節の変わり目は要注意！

春のゆらぎ肌対策

春は「ゆらぎ肌」になりやすい季節。日々の適切なケアで、ゆらぎに負けない肌づくりを目指しましょう。

ノンルージュ編集部

おすすめPOINT

アロマブーケのほのかな香り♪
ベタつかずに
しっかりと潤います！

〈プリオール〉

薬用 高保湿化粧水

(しっとり/とてもしっとり/さらっとしっとり)

【医薬部外品】

各160mL 3,300円(税込)

つめかえ用 各140mL 2,860円(税込)

※参考小売価格



薬用 化粧水

シートマスクしたみたいにうるおう 薬用 高保湿化粧水

10分間シートマスクしたみたいにうるおいを充実補給。保湿成分が年齢とともに硬くなった角層深くまで浸透し、パツと明るいハリつや肌へ。あとから使うスキンケアが届きやすい肌に整えます。乾燥による年齢サイン※1を目立たなくし、大人の「見映え」エイジングケア※2を叶えます。

※1 つや・ハリ・透明感のなさ、きめの乱れ ※2 年齢に応じたうるおいケアのこと

シカクリーム

肌あれ因子を科学して なめらか美肌へ導くシカクリーム

うるおいバリアを整え、肌の戦うチカラをサポート。アベンヌ独自のCICA成分※1が外部刺激や肌あれから守り、なめらか肌へと導きます。アベンヌ温泉水※2が肌のうるおいバリアを整え、硫酸銅・硫酸亜鉛が、あれがちな肌の環境を整えます。ヒアルロン酸Na・ナイアシンアミド配合で、肌の奥(角層)まで長時間うるおします。

※1 アクアフィリスドロミエ培養液、アルギニン、トコメタミン(整肌成分)
※2 温泉水(整肌成分)



ノンルージュ編集部

おすすめPOINT

肌荒れ対策の強い味方！
なめらかで肌馴染みがよく、
保湿力も抜群です！

〈アベンヌ〉
シカルファットプラス リペアミルク
40mL 3,300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！



敏感肌用化粧水

空気中の微粒子汚れや乾燥から 肌を守る敏感肌用化粧水

花粉・ちり・ほこりなどの微粒子汚れや乾燥からデリケートな肌を守り、美肌を育む敏感肌用ミスト状化粧水。肌を守るオイル層とうるおいを与える化粧水層の2層タイプで、瞬時にみずみずしい肌へ導きます。メイクの仕上げや化粧直しの際に使用。皮脂崩れ防止成分がベースメイクのもちを高めます。



ノンルージュ編集部

おすすめPOINT

ミストタイプなので、
乾燥が気になる時に、
さっと手軽に使えます！

〈d プログラム〉
アレルバリア ミスト
57mL 1,650円(税込)
※参考小売価格

ノンルージュ編集部

おすすめPOINT

あとから使う化粧水が
しっかりと浸透し、
保湿力がアップします！

〈ベネフィーク〉
ベネフィーク セラム
50mL 11,000円(税込)
レフィル 50mL 10,450円(税込)
※参考小売価格



うるおいが湧き上がる 高保湿エイジングケア※1美容液

角層細胞ひとつひとつをふくらうるおし、隠れ乾燥まで防御する高保湿エイジングケア※1美容液です。透明ジェルが瞬時に肌になじむと、赤い粒の美容成分がはじける時間差浸透処方。乾燥による小ジワを目立たなくします※2。化粧水の前の美容液習慣で、うるおいに満ちたなめらかな肌へ。

※1 年齢に応じたうるおいケアのこと ※2 効能評価試験済み

日中用乳液

トーンアップ&エイジングケア※1。 1本で高機能な大人のUV乳液

日中ずっとトーンアップとハリのある肌に導く高機能UV乳液。乳液・化粧下地・UVカットに、トーンアップ効果まで。朝、化粧水の後これ1本で、大人の肌のくすみや影を瞬時にカバーし、明るくハリに満ちた印象を叶えます。自然にトーンアップするベビーピンク。乾燥による小ジワを目立たなくします※2。

※1 年齢に応じたうるおいケアのこと ※2 効能評価試験済み

SPF50+
PA++++



ノンルージュ編集部

おすすめPOINT

これ1本でトーンアップと
スキンケア効果の
両方を叶えてくれます♪

〈エリクシール〉
デーケアレボリューション
トーンアップ SP+ aa
35g 3,410円(税込) ※参考小売価格

ニキビに有効な化粧品しか使っていないのにニキビができるのはなぜですか。

A.化粧品は治療するためのものではなく、健康な肌に使用することを前提に作られているので、肌質やニキビの種類、使う部位、使い方によって効果はかなり異なります。そのため自分の肌やニキビの状態をしっかり理解して選ぶことをおすすめします。たとえばニキビケアでよく使われる「サリチル酸」は角質層を柔軟にする作用と殺菌効果がありますが、酸性度が強いと肌の乾燥を招いたり、敏感肌の人はかゆみや発赤を起こす可能性があります。また保湿を過剰にするのも逆効果になるため、油分の多いものは避け、肌に刺激となる成分が入っていないかをよく確認することも大切です。

ニキビ肌向け洗顔料で洗うとかえって悪化したり、肌がかさついてしまいます。

A.皮膚には脂肪酸を作って皮膚環境を守る常在菌がいます。この常在菌は皮脂や古くなった角質、残った石けん成分をエサにしています。合成界面活性剤が含まれた洗顔料は保湿成分や皮脂を過剰に奪うため、常在菌が減ってしまい悪玉菌が繁殖してニキビが悪化する可能性があります。思春期ニキビとは違って乾燥によるバリア機能の低下が原因の大人ニキビには、洗浄力の強い洗顔料は適していません。そのため、石油系界面活性剤を含まない低刺激の洗顔料でやさしく洗い、オイルフリーの乳液やジェルでしっかりと保湿をすると良いでしょう。

＼美肌のプロに教えてもらいました！／

大人ニキビ悩みQ&A

ニキビの漢方治療に興味があります。どのような効果がありますか？

A.漢方はいろいろな薬効の生薬が配合されていて、体内や皮膚の環境を改善する効果があります。中でも「十味敗毒湯」は炎症や腫れを抑えホルモンバランスを整える作用があり、ニキビの漢方の代表としてよく用いられています。「清上防風湯」も強い炎症抑制作用があるため治療に効果的です。そのほか「桂枝茯苓丸加ヨクイニン」は肩こりや冷えに有効で、血流を改善し炎症を鎮め、ホルモンバランスを整える作用があります。また、便秘を改善しデトックス効果のある漢方やストレスを軽減する漢方もありますので、ニキビとその背景にある体内状況の改善に取り組むとよいと思います。

ニキビが消えても跡になってしまいます。どうすればいいですか？

A.大人ニキビは思春期に比べて肌の代謝が衰えているので、より跡ができやすくなっています。ニキビを触って刺激を与えたり、潰すことで余計なダメージを与えてしまうと、ニキビの炎症が悪化して化膿し、膿が一気に抜けたときに跡が残ってしまいます。赤みや黒ずみなど軽度の色素沈着であれば自然に治ることがほとんどですが、クレーター状になっているニキビ跡は自然治癒が難しいためレーザーなどの治療が必要です。

ニキビ跡タイプ(凹み)



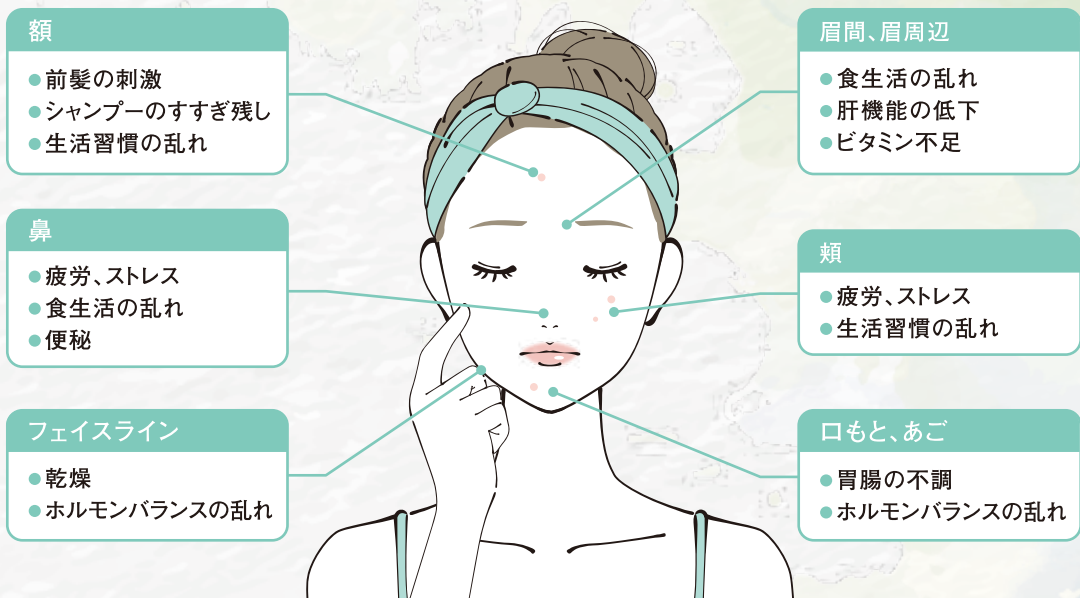
なかなか治らない…頑固な肌悩みも美容皮膚科で卒業！

大人ニキビSOS

大人ニキビの原因って？正しいケア方法は？

思春期以降にもしつこく悩まされる「大人ニキビ」。スキンケアに気を遣っているのに、どうして治らないんだろう？とお悩みの方も多いのではないのでしょうか？ 今月の特集では、大人ニキビからの卒業をテーマに、緑の森皮膚科クリニックさんに対策・治療法を教えてもらいました！

＼ニキビができる場所とその原因／



ニキビを悪化させる原因となるもの

食事・嗜好品 甘いもの、揚げ物、辛いもの、ナッツ、コーヒー、タバコ、お酒	内服薬 副腎皮質ホルモン、男性ホルモン、経口避妊薬、結核治療薬など	外的刺激 日光刺激、髪の毛の刺激、手で触るなどの刺激
体調不良 ストレス、寝不足、風邪、疲労	メイク、スキンケア 油分の多い乳液・クリーム、油性ファンデーション	洗顔方法 すすぎが不十分、過剰な洗顔による炎症
体質 肩こり、冷え性、生理不順	胃腸障害 便秘、下痢、胃炎など	栄養不足 ビタミンB2、B6、Cの欠乏

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。

多彩なニーズに応える
オーダーメイド美容医療

2001年に開院して今年で24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

ニキビ・ニキビ跡治療

ウーバーピール

ニキビ跡：凹み・赤み・色素沈着

肌のキメや、弾力性を高める成長因子含有の美容液を塗布した肌に、電動式のマイクロニードル(ダーマペン)で高密度に穴を開け浸透させます。その針の繊細なホールから直接美容液が浸透した後に、さらにウーバーピールというダーマペン専用のピーリング剤を塗布し肌のトラブルを修復し美肌へ導きます。ウーバーピールにはマンデル酸、乳酸、コウジ酸などの成分が配合されており、抗炎症やニキビ肌、色素沈着でお悩みの方におすすめです。



Before



After

Vビームレーザー

ニキビ跡：赤み

Vビームレーザーは「毛細血管拡張症」や「血管腫」など、赤い色調の肌の治療に適した色素レーザーです。レーザー光が皮膚の奥の毛細血管やニキビ跡の赤みに対してのみ熱を発生し、血管の内皮細胞を凝固させる、あるいは血管を破壊し、周囲の皮膚にダメージを与えることなく症状を改善させていきます。また、レーザーが肌の弾力の元となるコラーゲン・エラスチン・ヒアルロン酸を生成している線維芽細胞を刺激するためツヤ・ハリが出るなどの効果も得られます。



Before



After

フラクショナルレーザー

ニキビ跡：凹凸

フラクショナルレーザーでは、ドット(フラクショナル)状にレーザー光を照射し、皮膚に無数の微細な穴を開けます。レーザー照射により穴が開いた皮膚組織は自己再生能力によって修復され、その引き締め効果によってニキビ跡の凹凸を改善していきます。3種類ある蒸散型のフラクショナルレーザーを症状に合わせて使用します。また、症状によっては2機種を同日に照射することもあります。創傷治療効果によりコラーゲン・エラスチンの再生が促進されるため、美肌効果も期待できます。



Before



After



Naofumi Koyama presents | Vol.58

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

タイ古式マッサージ セラピスト

志摩 かな子様

札幌市出身。19歳で上京。173cmの長身を活かしショーモデルや舞台女優としてエンターテインメント活動に励む。出産を経て、タイ古式マッサージの資格取得のため、1ヶ月間タイで修行。2023年8月、タイ式リラクゼーションサロン「太陽空間」をオープン。札幌でダンスショーや歌うDJとしても活躍中。現在1児のシングルマザー。
Instagram: taiyoukukan, shimakana_pcm

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



人生をもっと豊かに、快適に。

セラピストとして、時には表現者として

人に元気を与える存在でありたい。

タイ古式マッサージとの 出会いと目指した道

小山 もともとエンターテインメントの表舞台でお仕事をされてきたんですね。

志摩 芸能界に憧れて幼い頃から道内の劇団に所属していました。19歳で上京しショーモデルや舞台女優として活動していました。

小山 タイ古式マッサージのお仕事に携わるようになったきっかけは何でしたか？

志摩 出産を機に表舞台から離れ、しばらくは子供中心の生活を送っていました。が、子供の成長に伴い、自分のやりたいことを探し始めた結果行き着いた先がタイ古式マッサージでした。過去を振り返ってみると、20代の頃、芸能活動の傍らマッサージ店で3年程働いた経験が

あり、マッサージをしている

時は目の前の方を深く理解することが出来て、私にとっても嬉しく心地のいい時間だったなと思います。

す。そしてある時、初めてタイ古式マッサージの施術を受けた瞬間に「何だこれは！」と、かつて無いほどの衝撃を受け、この気持ち良さを私も人に伝えたいって強く思っただけです。タイに行きたい気持ちに駆られ、そこからすぐに資格取得のためにタイに1ヶ月修行に行きました。帰国後2ヶ月で札幌にオープンしたお店が「タイ式リラクゼーションサロン 太陽空間」です。

小山 すごいスピード感と行動力ですね！

志摩 その時は自分の道を模索し続

いているという思いから、タイ古式

マッサージをやっています。

小山 タイ古式マッサージの魅力は何でしょうか？

志摩 普段使われていない筋肉全てにアプローチをかけることで、体型維持や血行促進にも繋がり、体が復

活し蘇る感覚を

体感できます。お

客様からは、お店を出た瞬間の軽やかさに感動しご報告いただくことも

あり、その喜びを一緒に味わえるのが嬉しいんです。筋肉

philosophy on beauty

してくれるもの。
してくれるもの。
してくれるもの。

かな子

philosophy

自分を元気づ
自分を勇気づ
自分を自由に

志摩

けていて、少しでも気になることは素直に行動に移そうって意識はしています。そこにすべてがリンクしたように感じました。

健康の心地よさを 多くの人に味わってほしい

小山 昔から健康への意識は高かったのでしょうか？



が柔らかくなると心も柔らかくなり、日々を楽しむ元気が増え、とにかくいい事づくしなんです！

表舞台での活動を通じて さらに元気を届けたい

小山 サロン以外の活動についても教えてください。

志摩 昨年からお声掛けいただくようになり表舞台での活動も再開しました。歌うDJとしてデビューし、ラジオ出演や女性経営者7

志摩 実はもともと健康には無頓着で。日常のストレスから体調を大きく崩してしまっただけで、その時期は薬の力でなんとか保っていた状態でした。そんな中、本州で大きな災害が起こったことで、「もし災害に遭って手元に薬がなくなったら私はどうなるんだろう」と真剣に考えて、その時やと、薬に頼らずに生きていける健康な状態に戻らなきゃいけないだっけって強く認識できたんです。それが健康にシフトしたきっかけになりました。

小山 実際にど

人でダンスショーなども行っていました。輝かしい世界を演じ、見る人に「マコちゃん」という理想を描いてもらうことで、健康への意欲に繋げてもらいたいです。表現者としての活動も、やはり「人々に元気を与えたい」という想いの延長線上にあるものだと思います。

小山 美と健康の為に心掛けていることはありますか？

志摩 普段から正しい姿勢はもちろん、人に見られた時の姿を意識することを心掛けています。また、年をとっても元気に動ける自分でありたいという未来像を描くことも大切だと思います。

んなことを変えられたんですか？

志摩 添加物を抜いたり自然派食品を選ぶなど、主に食生活の見直しを徹底しました。グルテンフリーにした時には、小さい頃からのひどい慢性鼻炎がすっかり治ったんです。あらゆる健康活動を通して自分の体の変化を楽しめるようになり、土台を固め辿り着いたのが東洋医学だったんです。今では自分がこれだけ健康になって、日常の動きやすさや疲れにくさで全てのポテンシャルが上がるのがわかるので、この健康の心地よさを多くの人に味わってほし

小山 内面を磨くうえでしていることはありますか？

志摩 ここ数年、内観作業をし続け潜在意識についても学ぶことで、思考がクリアになりました。自分の感情を無視せず、五感で感じたことを存分に味わうようにしています。

小山 ご自身との対話を大切にされているんですね。

志摩 自分と向き合うことで、もっと楽しく生きられるんだっていうことをたくさんの人に伝えたいですね。これからお客様との心の会話を通じて健康に寄り添える親友のような存在になれたらいいなと思っています。

小山 本日はありがとうございました。

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



大好きな家族と友人達

わたしの魅力をとことん引き出してくれて、表舞台での活躍ごとがある度に、必ず応援にかけつけてくれる大好きな家族と大好きな友人。この人たちのおかげで今がある。



統計学での自己理解

昔から哲学的なことが好きで、マヤ暦に出会って興奮!! 生まれ持った特性や長所、得意なアプローチや使命を理解して、更なる心の元気や自信を増やしています。



カラダにいい食生活

"全ての健康は腸内環境から"。食生活を整えることをここ数年実行し続けて最後にたどり着いたのがアロエベラ。とにかく、栄養を吸収する土台の腸内環境に優しい食生活を心がけています。

成分 引き締め・収れん 効果も

保湿力 圧倒的な潤い感 で保湿力は抜群

【保湿成分】
グリチルリチン酸2K配合
アスコルビルグルコシド配合
カミツレ花エキス配合
ヒオウギエキス配合
(リンゴ/プロリン)銅配合
エーデルワイス花/蜜エキス配合
アジパコ/蜜エキス配合
デニチンカ果実エキス配合
ノイバラ果実エキス配合
アマチャヅル果実エキス配合
アーモンドエキス配合

<全成分>
水、イソペンチルジオール、ソルビトール、グリセリン、1,2-ヘキサンジオール、グリチルリチン酸2K、アスコルビルグルコシド、カミツレ花エキス、ヒオウギエキス、メチルグルコシド、リンゴ/プロリン銅配合、エーデルワイス花/蜜エキス、アジパコ/蜜エキス、デニチンカ果実エキス、ノイバラ果実エキス、アマチャヅル果実エキス、アーモンドエキス、0.5%、エチルヘキシルグリセリン、水酸化K、クエン酸Na、エタノール、フェニキシエタノール、安息香酸Na、ソルビン酸K

厳選された美容成分が肌を整える♪

◀引き締め効果が期待できる成分「アーモンドエキス」や、収れん・肌荒れ防止成分「カミツレ花エキス」「グリチルリチン酸ジカリウム」など、厳選された美容成分を贅沢配合。

ハリ・弾力
キメ
なめらかさ
若々しさ
潤い
明るさ

▲万能美肌成分「ネオダーミル®」配合。美肌に必要な6つの効果を引き出し、バランスの取れた美肌へと導きます。

注目成分 ネオダーミル®で乾燥による老けを防ぐ

ネオダーミル
コラーゲン 肌細胞 ヒアルロン酸

▲コラーゲンやエラスチンなど美容に欠かせない物質の生成をサポートし、肌細胞にエネルギーを与えます。

愛用者の声

お肌の基礎力づくりには欠かせません!



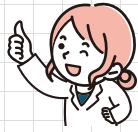
愛知県丹羽郡
ソワンハートビューティー
オーナー 池尾さん

とにかく保湿力がお見事!! 朝晩のスキンケアでは、手のひらで時間をかけてゆっくりとお手入れ。透明感のあるもっちりした仕上がりに毎回「さすがセーブローション」と笑みがこぼれます。美容成分もしっかり入っているので、日中のミストとしてもオススメですし、たっぷり容量で惜しみなくお風呂上がりのボディケアにも。マストアイテムの1つになっています。

総合評価

使いやすさ.....★★★★☆
使用感.....★★★★★
保湿力.....★★★★★
成分.....★★★★★

手の届きにくい背中にも使えてこれ一本で全身ケアできる!



メーカー VOICE

シュッと一吹きで潤うローション 自然の力でクリアな素肌へ

1. トラブルを抑え健康な肌に
豊富な美肌成分をたっぷり配合しており、なかでも注目成分「ネオダーミル®」は「in-cosmetics2013」にて最も優れた化粧品原料としてイノベーションアワード金賞を受賞しました。



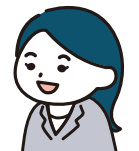
2. 様々なシーンで使える!
外出時の日焼け防止・アフターケアや、虫刺され痕、目元の色素沈着ケアなどに使用できる、多機能ローションです。



※画像はイメージです。

成分、容量、使用感、非常にコスパが高い商品です! 全身用ローションという顔にはどうだろう? と思いがちですが保湿感となめらかさを気に入って使ってくださる方が多くいらっしゃいます。夏には日焼けしたボディのケアとしてもおすすめ!

株式会社リー・プログループ
インストラクター O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... 乾燥しがちなゆらぎ肌をなんとかしたい!

ミスト化粧水でもしっかり保湿されるのか 徹底的に調査!

調査するコスメ
ICR 3D
セーブローション
300mL 6,380円(税込)

トロツとした化粧水じゃなくてもしっかり保湿されるの?



300mlの大容量だから全身にたっぷり使える♪

見た目.....Excellent!
容量.....Excellent!
価格.....Excellent!

使用感 さらっとして みずみずしい!

使用感 シュッと一吹き 手間が無い



ぐんぐん浸透してしっとりとうるおう!

ハリ・弾力

若々しさ なめらかさ

▲水のようにさらっとしたテクスチャーなのに、時間が経ってもしっとりとうるおいが続きます。無香料だから人を選ばず、使いやすいのも嬉しいポイントです◎



プッシュするだけで細かいミストが肌にまんべんなく浸透

シュツ



▲スプレータイプなのでコットンなども不要! 外出先での乾燥対策や、化粧直し後の保湿ケアにもおすすめです。

※
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CBS

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

ラジオフォトリレーション 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】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さを感じることができ精油です。ビターオレンジの花から抽出されます。



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

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



【精油】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】PATCHOULI
パチュューリ (*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できパチュューリは、葉から抽出されます。



【精油】FRAGONIA
フラゴニア (*Agonis fragrans*)

抗感染作用や循環促進作用に優れ、甘さと爽快さを両方兼ね備えたバランスの良い香りを放つ精油です。フラゴニアは、葉から抽出されます。



【精油】Vetiver
ベティバー (*Vetiveria zizanioides*)

鎮静作用とホルモンバランス調整作用に優れ、スモーキーな深い甘みと包み込むような優しさを与えるベティバーは、根から抽出されます。

おすすめのブレンドレシピ

安心感と落ち着きのバランスをサポート

柔らかいく優しい心地良さと
安心感を与える香りのブレンドです。



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



【精油】
NEROLI
ネロリ
(*Citrus aurantium*)



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



バランスと呼吸を整え深い瞑想をサポート

呼吸を整えながら、
深く意識を高めるバランスサポートをするブレンドです。



【精油】
FRAGONIA
フラゴニア
(*Agonis fragrans*)



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



【精油】
Vetiver
ベティバー
(*Vetiveria zizanioides*)

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「パフューム」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/>

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



自然の香りが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.25

今月のテーマ

心身のバランスってどんなこと？

私たちの心身を整える体内の環境には「リズム」があります。これは少し難しい言葉で言うと「体内環境の恒常性の機能の維持」として、心身がゆらぎ(リズム)を伴って「整える」機能が備わっています。そしてこの機能は、「ホメオスタシス」と呼ばれています。
たとえば、私たちの体温は36度から37度を行き来しながら日中は高めに、夜は低めに調節され、暑い時は汗を

「なんか心身のバランスが悪いな。どこが病気になることはないのに、なんとなく調子が悪いな。」という感覚、そして最近ではよくメディアなどでも「自律神経のバランスが崩れているかも?」といった言葉を目にしますよね。でも実際、それは私たちの心身に何が起こっているのでしょうか?自律神経のバランスが崩れるってどういうことなのでしょう?
私たちの身体には、「自律神経」という名前がついている神経は存在しません。私たちがやる気や元気、また緊張を感じていたり、逆に解放されて力が抜けた状態や、眠くなったり、だるさを感じるなど、常に私たちの心身はバランスをとろうとして活動しています。このような活動にはさまざまな神経が関わっていますが、その神経を交感神経と副交感神経の働きの特性を分類して、自律神経系として総称しています。決して心や身体が単独で動いているわけではないのです。

心身のバランスに働きかける 嗅覚からの刺激

またこのようなバランスを整える働きは、脳や腸の動きなどの臓器の働き、そして筋肉の動きや働きとも深く連絡を取り合っている状態であり、自律神経系とこれらのつながりを深く探求することができます。その結果として、私たちは心の状態(脳科学的な観点や感情)、そして身体の状態(各臓器や骨筋)として、感覚的にバランスの崩れとして結果を感じている状態であり、実はどのアンバランスさや不調和にも、必ず「その途中の経過や理由」が隠れています。
もちろん、私たちが気になる「ホルモンの分泌量やバランス」もリズムがあり変動しています。とても身近な例でお話すると、夜よく寝るためには、睡眠ホルモンである「メラトニン」の分泌が大切になりますが、これは夜に多く分泌されています。

出しながら熱を発散し、寒い時は熱を作って代謝を高くするといったような仕組みが備わっています。夏は代謝が上がって、冬に代謝が下がるといったイメージがあると思いますが、これは全く逆になります。夏は環境的に暑く外気温が高いために代謝は下がり、冬は外気温も含めて寒さを感じるために、代謝を上げて体内の維持を行なっています。他にも、血圧は日中が高い状態で、夜は低くなるなど、1日を通して変動しています。

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

ます。それが病気ではない場合に、そのほかの原因となるものは一体何か?を考えてみると、バランスを整えるためのヒントが見えてくるかもしれません。そして、このような目に見えない感覚やバランスに働きかける方法として、「嗅覚」からの刺激があります。これは、これまでの連載でもみなさんと一緒に話してきた通り、嗅覚神経からの刺激は、脳の記憶を司る「海馬」や感情に関わる「扁桃体」そして、自律神経系やホルモン分泌に関わる「視床下部」に伝達されることとがわかっているからです。何気なくでもすぐ活用できる方法として、「自分が感覚で心地よいと感じる香り」を使うことは、「実はとても大切なことらしいよ」と、ぜひ自分にもそして誰かにも教えてあげてほしいと願っています。

[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

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。



アレンジ自在だから
家族と作っても楽しい！

（ 彩り豊かで食卓も鮮やかに！簡単美味しい！ ） カップ寿司

【卵そぼろを作る】ボウルに卵と調味料を入れて白身を切るように混ぜる。鍋に入れて弱火にかけ、ぼろぼろになるまで混ぜる。半熟になったら鍋に入れたまま冷ます。



【下ごしらえ】ごはんに規定量のすし酢と白ごまを入れて混ぜる。野菜や刺身は食べやすい大きさに切る。

グラスなどにすし飯と卵そぼろを入れて、上に刺身と野菜（写真は胡瓜とアボカドのスライスと菜の花の塩茹で）を盛り付ける。醤油と好みでわさびを添えて完成。

材料（2個分）

【具】

・卵そぼろ
卵 2個
みりん 小さじ2
塩 ひとつまみ
・好みの刺身、野菜 適量
・醤油、わさび 適量

【すし飯】

・ごはん 1合
・すし酢、白ごま 適量

point

卵そぼろは強火で一気に入熱するとパサパサになってしまうので、水分が飛ばないように弱火でじっくり仕上げていくのが◎

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！



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“ノンルーシェを見た”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
◇全身セラライトケア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

ノンルーシェ
クーポン
3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。



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

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

ノンルーシェ
クーポン
3月末日迄有効
新規限定・他券併
用不可・受付時
クーポン提示

北区／麻生

@premier_sapporo @710exfvw

料理教室プルミエール@麻生

TEL 090-6446-0145

札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンリあん内)

(営)10:00～20:30※完全予約制

(予約受付時間 平日10:00～17:00)

(定)不定休

<https://0145premier.com/>

完全予約制



今日は
ひな祭りのおはなし



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.
52

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。

年中行事と食

年中行事に因んだおはなしは、今月も続きます。日本の年中行事は自然風土と食の関わりが深い国だなぁと改めて考えながら書いていますが、日本古来の季節のならわしの時に食べられるものが行事食となり、今日まで受け継がれているというのにはなかなか感慨深いもの。ひとつひとつに意味のある行事食。そして今月は「ひな祭り」のおはなしです。

3月は「上巳の節句」

3月は五節句のひとつ「上巳の節句」いわゆる「桃の節句」がありますね。3月3日にはお雛様を飾り、ちらし寿司を食べながらお祝いの経験のある方も多いのでは。古くは季節の節目に入ってくる厄払いとして人型の紙人形を川に流すことから始まりました。時代を経て江戸時代にはひな人形と段飾りができ、この頃から「ひな祭り」と呼ばれるようになったとか。ではなぜ「桃の節句」なのか？

春の咲く桃には災いや邪気を払う力があるからなのだそうです。可愛らしいピンクの桃の花にそんな力があるのですね。

ひな祭りには ちらし寿司

ではひな祭りにちらし寿司を食べるようになったのはなぜでしょう。諸説ありますが、ちらし寿司は春色で華やかなこと、具材には赤色が魔除けにもなり長生きの願いを込められた海老、先を見通せる蓮根、マメに働く豆という縁起物が使われていること、そして「寿司」という漢字が「寿を司る」、これも縁起が良いということとで桃の節句の行事食になったそうです。ちなみにちらし寿司の発祥は岡山県。儉約家だった当時の藩主が一汁一菜を出したことに反発した人々がたくさんの具材を入れた混ぜご飯を一菜にした、これがちらし寿司の由来とされています。

今年のひな祭りには桃の花を飾り、ちらし寿司でお祝いしてみませんか？

お話ししてくれたのは…
一瀬 美絵 先生

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

料理教室ブルミエール

受付 090-6446-0145

おいしいごはん

information

札幌市北区北39条西5丁目2-12 麻生キッチンリあん内

平日 10:00～17:00 (ショートメール可)

※留守番電話の場合は、メッセージをお願いします。

受講生募集中！詳しくはHPをご覧ください

<https://0145premier.com/>

今の職場から 卒業したい

そう思って早4年
が過ぎました……

ストレスを感じると
つい爪を噛んで
しまうこと

コンビニで飯

弁当を作るのが面倒
すぎてつい行ってしまうけど、節約のために
卒業したいです……

子供への小言

口うるさい親になりたく
ないと思いつつ、つい
小言を言ってしまうのを
やめたいです(泣)。

通勤からの卒業

時間がかかるし電車は混んでる
し定期代高いし、これさえなければ……
といつも思います。ので、在宅ワークの仕事を探中中です。

運動不足

普段ほとんど歩かない
し、よくないなと思い始めてきたので……

明日できることは
明日やると思って
後回ししてしまうこと



ノンルージューなホンの話

今月のテーマ

「卒業」 したいこと

タバコ

高いし体にも悪いと分
かかっていても禁煙が成
功しませんが、今年こそ！

趣味にお金を
かけすぎる
こと

浪費グセ。
やめたい！

食べ過ぎて
しまうこと

「やめたいけど、なかなかやめられない」ことってありますよね。

3月といえば卒業シーズン🎓ということで、読者の皆さんの卒業したいことを集めてみました！

雪かき

疲れすぎて1日3時間しか
眠れない日も。もうやりたく
ない！早く春になって!!

太っている自分
からの卒業!!
留年し続けてます！

花粉症から
卒業したい!泣

ストレスが溜まると、ス
イーツを食べ過ぎてしま
い血糖値が上がって体調
が悪くなってしまうこと

家事

子どもが社会人にな
るので、少しは楽にな
りたいです。

寝る前のスマホ

寝る前には見たらダメとは思
いながらもやっぱり見てしま
う……そして寝落ち。睡眠の質
が下がるのでやめたい～

食後のおやつ

特に朝夕、口さみしくて
ついだらだらと……

デリバリー

1、2回くらいなら……と軽い気
持ちでつい頼んでしまうので
すが、何だかんだで1回分の
料金も高いし普通に無駄遣
いなのでやめたいです。

完璧主義

そんな大層なものではないです
が、つい変にこだわりすぎてしま
う癖は治したいな～と思います。

寝落ち

仕事から帰ってきてご飯を
食べると、すぐ眠くな
って寝落ちしてしまう
こと。体力なさすぎ!



data02 | ハギマシコ

腹部の紫色が上品な、独特の渋い色合いが美しい小鳥。海岸付近の荒地では雪のない斜面で採餌することが多く、シロヨモギなどに集まるほか山地とその周辺の公園でも見られ、そこでは主にカツラの種子を好んで食べている。和名は腹部の模様を萩の花に見立てたことが由来だが、英名では「Rosy Finch」とバラに例えられている。



data03 | マヒワ

全身のレモンイエローが鮮やかな、スズメよりも一回り小さい鳥。冬にある程度まとまった群れで見られ、数羽の時もあれば100羽近い群れになることも。ハンノキやヒノキ、スギなどの種子を好み、山地の森林でよく見られる。飛来した直後は樹上で採餌しているが雪解けの時期になると落ちて種子を食べるに地上に降りてくるが増える。

vol.8

冬の
野鳥たち

ノンルージュ的 野鳥図鑑

ノンル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 | ユキホオジロ

雪のような白い羽毛に包まれた、北極圏から飛来する可憐な小鳥。海岸付近の草地や荒地で見られ、好物のハマニククの群落があれば長期間滞在することもあり。冬鳥として飛来し、道東では10羽以上の群れになることも珍しくない。春の渡りは他の野鳥に比べ特に早く、2月中旬頃から北上のため北海道を通過していく個体が見られる。



ハマニククを食べる姿



寒さが最も厳しさを増す大寒が過ぎた頃になると、ナナカマドなどの木の実もすっかり食べ尽くされて野鳥の姿もなくなり閑散としてしまいます。それと入れ替わるように野鳥たちが群がるようになるのが、あちこちにある様々な植物のタネ。種子食性の野鳥は群れで行動しているため目につきやすく、空から降ってくる鳴き交わす声でもその存在に気が付くことができます。シマエナガに負けず劣らず可愛らしさのユキホオジロは寒風吹きさらす広大な海岸草原で見られるため、その日の万歩計のカウントが1万歩を超えるほど歩いて探し回ることもしばしばありますが、夢中でハマニククを食べている姿が見られるとそれまでの疲れも一気に吹き飛びます。

Shooting Postscript

PRESENT



1名様

1 全身用化粧水 「セーブローション」

1本(300mL)

全身に使用できる多機能ローション。保湿効果はもちろん引き締め、ブライトニング効果が期待できる美容成分を配合。大容量でたっぷり使える！

提供／株式会社リー・プログループ



1名様

2 ラボプラス R ルースパウダー

1箱(5g)

年齢肌をケアしながら美しく見せるルースパウダー。3種のラムパウダーが密着し、くすみ・崩れ知らずの女優ライトを浴びたようなお肌に。専用パフ付き。

提供／株式会社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心もリフレッシュ。

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【5月号アンケート企画】あなたのおすすめストレス発散法を教えてください。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】

2025年3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()			
【5月号アンケート企画】あなたのおすすめストレス発散法を教えてください。			
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	

2503non rouge

脚のお悩み攻略法

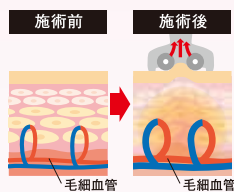
自己流では難しい!?
手ごわい脚のお悩みを解決!

こんなお悩みありませんか?

- ✓ 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

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?



※イラストはイメージです

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行います。

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

[MAP]



北白石
中学校

セブン
イレブン



公式HPは
こちら!

