

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 / *october* / No.246



お得なクーポンはSNSでも!

*pick up!*

健康は足の裏から!?

## リフレクソロジー

**資生堂**

**保湿ケア特集**

乾燥知らずのうるおい美肌へ

心ときめくトレンドネイル

**CLASSY NAILS  
COLLECTIOS**

不調リセットで  
心もからだも  
リフレッシュ!

美対談×

エステティシャン/  
ウォーキング講師

Beginners Recipe

さつまいもご飯

ノンルージュ的野鳥図鑑

04 乾燥知らずのうるおい美肌をつくる！

**資生堂 保湿ケア特集**

06

*Feature*

健康は足の裏から！ 体も心も軽くなる

## リフレクソロジーのススメ

10 大人の身だしなみは指先から

心ときめくトレンドネイル

**CLASSY NAILS COLLECTION**

15 Naofumi Koyama presents philosophy on beauty

～美を探究する対話

18 ノンルージュ編集部の気になるアイテム徹底リサーチ

23 Beginners Recipe さつまいもご飯

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



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ゲル  
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



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



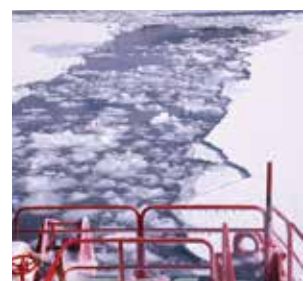
7～9月

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「流氷砕氷船ガリンコ号」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。

## Moisturizing care

### 化粧液・美容乳液

先進美容皮膚科学の“角層の奥深くに届ける技術”に着目。

「スキンハイドレーター」は、新浸透促進技術によって、うるおいが入りにくいとを感じる肌にも、角層細胞の隙間から角層深くまで美容成分を浸透する化粧液です。  
「スキンラップ」は、角層深層までうるおったハリで満ち、角層細胞をみずみずしく保ち続ける美容乳液です。



### ノンルージ編集部 おすすめPOINT

美容成分が角層奥深くに浸透し、うるおい・ハリ・美白効果まで叶えます♪

〈リバイタル〉  
スキンハイドレーター【医薬部外品】  
150mL 9,020円(税込)  
レフィル 135mL 7,700円(税込)  
※参考小売価格

〈リバイタル〉  
スキンラップ【医薬部外品】  
90mL 9,350円(税込)  
レフィル 80mL 7,920円(税込)  
※参考小売価格

## Moisturizing care

### 化粧下地・日中用美容液

美容液でメイクする新発想。  
使うたび、肌を美しくする  
"ベース美容液"。

たっぷりの美容液で補正パウダーなどの下地成分を包み、つけている間、美容液が肌にふれつづけます。美容液のようなみずみずしい使い心地で、隠ぺい感なく、毛穴・色ムラをカバーしながら、自然なつやと透明感を叶えます。

SPF  
50+  
PA++++



〈マキアージュ〉  
エッセンスベース EX  
(全1色 ピュアアイボリー)  
30g 3,300円(税込) ※参考小売価格

### ノンルージ編集部 おすすめPOINT

メイクしながら美肌へ導いてくれる、一石二鳥の優れもの♪

## Moisturizing care

### 美容液

先進の美肌知見から。  
365日、エイジングケア<sup>※1</sup>  
する美容液。

ハリ、なめらかさ、透明感あふれる輝きに満ち、うるおいが湧きあがるような肌へ。日本独自のバイオ技術で椿の種子がもつ生命力からうるおいを与えます。発酵カメリアエキス<sup>※2</sup>と厳選された美容成分を3000万個の角層細胞へすみずみまで届けます。

※1 年齢に応じたうるおいケア ※2 ツバキ種子エキス、アスベルギルス培養物、グリセリン：保湿



〈SHISEIDO アルティミューン™〉  
パワライジングセラム  
30mL 9,900円(税込)  
50mL 15,180円(税込)  
レフィル 50mL 14,630円(税込)  
75mL 19,800円(税込)  
※参考小売価格

### ノンルージ編集部 おすすめPOINT

うるおいの美肌バリアを整えながら、ハリと弾力を引き出します！

## Information

取材協力 資生堂ジャパン株式会社

キレイに役立つ情報満載！  
この季節おすすめの  
資生堂の美容情報をチェック！



顔の保湿ケアの  
基本



身体の洗い方と  
保湿ケア



冬のスキンケア&  
メイク悩み

乾燥知らずのうるおい美肌をつくる！

SHISEIDO

資生堂

# 保湿ケア特集

秋は湿度が低下し空気が乾燥するため、特に肌の乾燥を感じやすい季節です。  
スキンケアでしっかりと保湿し、肌のバリア機能を整えましょう。  
今月はうるおいに満ちたすこやかな肌を育む、保湿ケアアイテムをご紹介します！

## Moisturizing care

### 美容液

美容成分を角層深くまで素早く届ける  
高機能エイジングケア<sup>※1</sup>美容液。

「乾燥・乾燥小ジワ<sup>※2</sup>・ハリのなさ・毛穴・シミの元<sup>※3</sup>」など複数の大人の美肌要素にアプローチ。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配合し、ハリに満ちた、明るくなめらかな肌に導きます。

※1 年齢に応じたうるおいケア ※2 乾燥による小ジワを目立たなくする(効能評価試験済み) ※3 有効成分 m-トラネキサム酸(トラネキサム酸)配合。メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ。



### ノンルージ編集部 おすすめPOINT

年齢を重ねるほどに増える複数の肌悩みに一気にアプローチします！

〈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

## Moisturizing care

### 敏感肌用化粧水・乳液

敏感肌の角層バリアに  
徹底アプローチ。  
繰り返しがちな  
乾燥・肌荒れを予防。

〈d プログラム〉  
モイストケア ローション EX【医薬部外品】  
125mL 3,300円(税込)  
レフィル 110mL 2,860円(税込) ※参考小売価格

〈d プログラム〉  
モイストケア エマルジョン EX【医薬部外品】  
100mL 3,630円(税込)  
レフィル 88mL 3,190円(税込) ※参考小売価格



10.21  
NEW

誰の肌にも存在し、美しい肌の鍵である美肌菌に着目。繰り返しがちな乾燥・肌荒れを予防し「なめらかな美肌」へ導く、敏感肌用化粧水と乳液。角層バリアに徹底アプローチし、深いうるおいが長時間続きます。普通肌～乾燥肌向け。

### ノンルージ編集部 おすすめPOINT

敏感肌のための厳選成分のみを配合。敏感肌のバリア機能を整えます！

## リフレ講師が伝授！お悩み別マッサージ

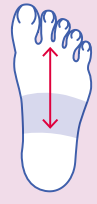
### 寝つきが悪い



#### STEP1

かかとの中央にある反射区「失眠」を強めに押す。両足3秒ずつ、3回セット行う。

失眠(しつみん)



#### STEP2

足の甲にある胸リンパのツボを、指の背で下から上にかけて滑らせるように刺激する。

### 眼精疲労



#### STEP1

人差し指と中指の付け根から先に向かって押していく。※右足から先に行う



#### STEP2

人差し指と中指の間にある目の反射区を押し込むように強く押す。

### 頭痛



#### STEP1

頭の反射区がある親指の付け根から先に向かって押す。



#### STEP2

親指の内側にある3つの反射区を下から上に向かって押す。

### デトックス



#### STEP1

土踏まず上部にある腎臓の反射区を3秒×4～5回プッシュする。



#### STEP2

↳が尿管の反射区、●が膀胱の反射区。尿管から膀胱へ流すように刺激し、膀胱の反射区を3秒かけて押す。

### ストレス緩和

反射区を刺激して自律神経に働きかけることで副交感神経が優位になり、心身のストレスを和らげることができます。

### 代謝向上

細胞へ酸素が行き渡ることによって代謝が上がり、老廃物の排出が促進されます。むくみやだるさの解消に役立ちます。

### 自然治癒力アップ

血行や代謝が整うことで体本来の回復力が高まり、疲労感の軽減や体調の安定につながります。

### 血行促進

足は血液を心臓に戻すポンプの役割を持っているため、刺激することでこの働きがスムーズになり血流が良くなります。

### リフレクソロジーの主な効果

健康は足の裏から！体も心も軽くする

# リフレクソロジーのススメ



今年は猛暑が続いたこともあり、夏バテの疲れが抜けずに「体がだるい…」と感じていませんか？ 今月は、そんな疲れを解消してくれる「リフレクソロジー」をご紹介します。セルフでも取り入れやすいケアの方法を、札幌のプライベートサロン Lelien (ル・リアン) さんが教えてくれました！



## リフレクソロジーとは

頭や手、足には末梢神経が集まる「反射区」と呼ばれる部分があります。そこを刺激し、内臓の働きを活性化させる健康療法がリフレクソロジー(反射学)です。

リフレックス(反射)とロジー(学問)を組み合わせた言葉で、適度な刺激を与えることで自然治癒力を高め、様々な体の不調改善を目指します。

さらに、足をマッサージすることで全身がリラックスするので、ストレスの緩和や気持ちの安定といったメンタル面への効果も期待できます。



リフレクソロジーの反射区

## 似ているようで違う！「リフレクソロジー」と「足つぼマッサージ」の違い

### リフレ

足の裏には体の各部位につながっているポイントがあると考え、そこをやさしく刺激して全身を整える方法。直接の治療ではなく、心身のリラックスや自然回復力を高めるのが目的。

### 足ツボ

東洋医学の考えに基づき、足にあるツボを押して体の巡りを整える方法。肩こりや胃の不調など、具体的な症状改善を目的とすることが多く、しっかりとした刺激が特徴。

# 足裏から体の不調をリセット! 心が休まるプライベートサロン



## 〓 日常のストレスを緩和し、軽やかな毎日を! 〓



オーナー 佐藤さん

Lelienのコンセプトは、縁や絆を大切にすることです。ご縁があって足を運んでくれたお客様が安心できる、心が休まるサロンを目指しています。仕事や子育てを頑張っているからこそ休息は必要です。全ての世代の方に健康な身体を手に入れてほしい。そのためにリフレクソロジーを知ってほしい、体験してほしいと思っています! 心の休憩所Lelienまでぜひ心と身体を休めにきてください!

札幌市白石区※住所は予約確定後に

予約はDMまたはLINEから

Instagram @kaede\_therapist.totalbeauty  
LINE @375ocmin

ACCESS

東西線 南郷13丁目から徒歩10分  
※駐車場(1台分)あり



HP

Lelien(ル・リアン)

◇中医養生ヨガ®×セルフフットリフレ 60分  
1週間前までの早期予約で  
4,000円→3,000円



10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

心と体を癒し、  
健やかな毎日をサポート

リフレクソロジー講師の資格を持つオーナーが営む、1日3組限定のプライベートサロン。「心の休憩所」をコンセプトに、一人ひとりの悩みに寄り添った美と健康をコーディネートしている。

リフレクソロジーの施術はヘッド・ハンド・フットの3種あり、組み合わせメニューなどで頭痛や肩こり、むくみといった慢性的な身体の不調にアプローチ。施術後は、自宅で行えるセルフケアのアドバイスを受けることもできる。

また、リフレクソロジーだけでなく、毛穴洗浄によるフェイシャルケアやスカルプケア、子どもも受けられるシュガーリング脱毛など、様々なメニューを取り揃えている。

さらに不定期でコラボイベントを開催しており、パーソナルカラー診断やヨガなど、他分野と組み合わせたメニューを体験できるといった楽しめる企画も行っているため、まずはお試しで行ってみたいという方にもおすすめ!

## おすすめリフレメニュー

リフレクソロジーサロン「Lelien」がおすすめする、人気のリフレクソロジーメニューをご紹介します!  
一人ひとりのお悩みに合わせた施術で、足裏から健康を目指します♪

60分

### フットリフレクソロジー

カウンセリングを元に足裏を診させていただき、ケアが必要な部位を重点的に行います。60分間の施術によりむくみや冷えの解消はもちろんのこと、肩こり、首こり、腰痛、便秘改善、睡眠の質の向上が期待できます。また、自宅でセルフケアができるようにアドバイスなどもさせていただきます。

こんな効果が  
あります!

ストレスの軽減 病気予防 老廃物の除去  
血液循環を良くする エネルギーを高める



60分

### 中医養生ヨガ®×セルフフットリフレ

月に2回ほどLelienで中医養生ヨガ®講師の方とのコラボレッスンを開催しています。

「古代中国伝統医学」をもとに、季節の養生法を学び・実践。心身の状態に合わせた経絡を刺激するポーズを行なう中医養生ヨガ®と足裏にある反射区を刺激し、内臓機能を活性化させ、自然治癒力を高めるフットリフレを中医学と合わせて20分程度のセルフケアレッスンを行なっています。どちらも病気を予防するものなので、健康的な身体づくりができます。



各20分

### フットリフレクソロジー× ヘッドリフレクソロジー

肩こり・首こりにアプローチしたい方、むくみや冷えにもアプローチしたい方にぜひ受けて頂きたいメニューです。実際に悩みのある部位をケアしつつ、反射区を刺激することで内臓機能にまではたらきかける良いとこ取りメニューです!

リフレクソロジーを体験してみたい方や、どっちも受けてみたいけど迷っているという方はフットリフレ60分×ヘッドリフレ40分の前にこちらのコースがおすすめです!



大人の身だしなみは指先から。心ときめくトレンドネイルを毎月ご紹介！

# CLASSY NAILS COLLECTION

札幌市内のネイルサロン「nail sabot」さんから、お店でも人気の高いトレンド感溢れるデザインを毎月お届けします！  
大人女性だからこそ似合う華やかな上品ネイルで、日常に彩りを添えてみるのはいかがでしょうか？

03

## ブラウンチェックネイル

トレンド感たっぷりの、秋の定番チェック柄。一本だけ配したパールストーンが、クラシカルなムードを底上げ。ニットやジャケットスタイルとも好相性で、秋のおしゃれをより楽しませてくれるはずです♪



04

## テラコッタ×白べっ甲ネイル

マット仕上げのテラコッタカラーと白べっ甲のニュアンスアートで、洗練された手元に。オフィススタイルから普段のカジュアルコーデからまで幅広くマッチする、こなれ感のあるデザインです♡



01

## レオパードネイル

グリーンとヒョウ柄を組み合わせた、大人の遊び心溢れるデザイン。落ち着いたカラーと合わせることで派手すぎず上品な印象に。シンプルなコーディネートの日も一気におしゃれ度がアップします✧



05

## ハロウィンネイル

10月といえばやっぱりハロウィン🎃カボチャやおばけのアートを取り入れた、ポップでキュートなネイルです。大人でも楽しめる派手すぎない色合いなので、イベント気分をさりげなく楽しみたい方におすすめ！



02

## べっ甲×フラワーネイル

透明感のあるべっ甲ベースに白い花を重ねた、大人女性にぴったりのネイル。まるでアンティークアクセサリーのような奥行き感、エレガントな手元を演出してくれます。



取材協力

nail sabot ネイルサボ

札幌市北区西茂戸5条1丁目5-27  
JR篠路駅より車で8分(1台分駐車場あり)

TEL.080-3230-7393

ご予約は電話または予約サイトにて

M E N U  
・ワンカラー 5,830円(税込)  
・シンプル定額デザイン 6,820円(税込)  
デザイン例はInstagram・LINEで公開中！



予 約



LINE



Instagram

皆様のお越しを  
お待ちしております！



オーナー 後藤さん

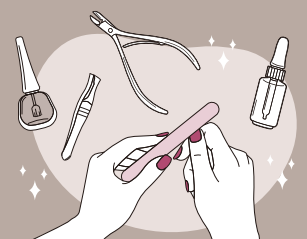


### Mini column

#### 爪の形だけで印象も変わる！？

爪の形は、指先の印象を大きく左右する重要なポイント。丸みを帯びた「ラウンド」は、自爪を短めに整える人やナチュラルに見せたい人におすすめで、可愛らしさやカジュアルな雰囲気にもぴったり。先端から側面まで丸みをもたせた「オーバル」は縦長効果があり、指をすらりと美しく見せてくれるため上品で大人っぽいカラーとの相性が抜群です。一方、爪先を直角に整えた「スクエア」は、負荷が分散されて爪が割れにくい安定感のある形。爪の面積が広いので、インパクトのあるデザインも映えやすい特徴があります。

それぞれの形には異なる魅力があり、ライフスタイルやなりたいイメージに合わせて選ぶことで、指先のおしゃれをより楽しむことができます。ネイルカラーやデザインと同じくらい、形選びも印象づくりの大切な要素なのです。





Advanced Dermatology and Laser Center

多彩なアプローチで  
治療、そして予防へ

お悩みの症状に対し、  
各種レーザー機器や治療法などを  
取り揃え治療にあたっております。

- シミ・肝斑・あざ
- シワ・たるみ
- 毛穴・毛穴詰まり・  
ニキビ跡(凹み)
- いぼ・ほくろ
- くすみ・キメ・ハリ
- 赤ら顔・毛細血管拡張症・  
赤あざ・ニキビ跡(赤)
- 発毛・育毛  
(頭皮・まつ毛・まゆ毛)
- 医療レーザー脱毛
- 脇の多汗症
- メディカルボディメイク
- メディカルアートメイク

その他

- 巻き爪治療
- ピアス(ボディピアス)

無料カウンセリング実施中



緑の森皮膚科クリニック

Advanced Dermatology and Laser Center

札幌市中央区北2条西3丁目 朝日生命札幌ビル5F  
(札幌駅前通地下歩行空間5番出口すぐ)

0120-460-470

TEL.011-221-0002 FAX.011-221-0020

スマホ・携帯サイトへはこちらから▶



詳しくはこちらまで▶ <http://www.skin.or.jp/midori>

緑の森

検索

# LUNCH & CAFE URA KITCHEN



#ナポリタン



#ノンアルコールカクテル



#シフォンケーキ

お1人様でも、飲み物だけでも気軽  
に入れるお店です☺

ケーキは全て店主の手作りです  
ドリンクは、コーヒーからノンアル  
コールカクテルなど豊富に用意して  
おります



#チキン南蛮サラダ



#ケーキセット

小樽市築港11 ウイングベイ小樽5番街2F

OPEN/11:00~22:00. LO/21:00

日曜日のみ /11:00~18:00

090-2725-0190

ウイングベイ小樽  
Tel: 0134-21-5000 小樽市築港11番

WING BAY  
OTARU

<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)



Naofumi Koyama presents | Vol.65

# philosophy on beauty

## Guest

エステティシャン / ウォーキング講師

## 設楽 沙紀子様

大学卒業後、5年間のOL時代を経て、ダブルワークをしながらエステサロン「True Face(トゥルー・フェイス)」をオープン。今年で20周年を迎える。2021年からは歪みを整えるウォーキングレッスンを毎月開催。10年20年後も美と健康を保つための「美療エステサロン」として根本ケアを伝えている。現在1児の母。  trueface.sapporo  sakiko.precious\_walking

## 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32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 + 深夜料金で  
朝まで滞在OK!



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。



## 宴 たまゆらの杜 ご宴会プラン

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。



## 宴会特典

★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。



松花堂弁当コース



天然温泉でやすらぐ、完全個室でくつろぐ。



♨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



美しさは姿勢から。

長期的な美と健康を見据えたボディケアで

体の土台を整える大切さを伝える。

ウォーキングを活用し

正しい姿勢を習慣に

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。

設楽 会社員だった頃に副業で化粧品販売のお仕事をしようになり、その時にフェイシャルのお手入れを習いました。お肌の悩みを抱えているお客様も多く、どうしたら解決できるのか日々模索する中で、もとお肌や体のことを知りたいと考えるようになり、働きながら美容スクールに通い始めました。そして少しずつ知識を蓄えて、20代半ばでOLを辞めてアルバイトをしながら「True Face」というエステサロンを開業しました。

小山 今年でサロンは20周年ということ、とても長く

続けてくれましたね。

設楽 サロンの継続はお客様のおかげです。10年15年来のお客様も多く、温かい素敵な方ばかりで本当に感謝しています。サロンを始めてからも、知りたいことは増えていきますので、いろいろなところで学び続けました。それに伴いサロンの形態も少しずつ変化し、はじめはフェイシャルメニュー中心でしたが、現在はボディケアをメインに活動しています。子供が生まれた頃、筋膜を活用したヨガを知ったことがきっかけで、そこから健康ベースの「美療サロン」として、体の土台から美をつくり、10年20年後も美と健康を保つための根本ケアを提供しています。

小山 主にどんな

philosophy on beauty

体もなく  
心も力み  
軸がある

沙紀子 設楽



メニューがあるのでしょうか。

設楽 筋膜ボディケアを軸に、フェイシャル、ローズ蒸し、ウォーキングレッスンなどを行なっています。ウォーキングレッスンでは、正しい姿勢と歩き方を知ることができ、自身で歪みを整えることができます。これは筋膜ボディケアの施術でしているようなことと一緒なんですよ。

小山 まずは施術で体を整えてから、ウォーキングで維持するのが効果的なんですよ。

設楽 そうなんです。施術が終わると自然といい姿勢ができるようになります。ですが月1回の施術で定期ケアをしても、365日悪い姿勢で過ごすと、また歪みに繋がってしまいますよね。日常の中でも姿勢の癖を治し、維持することが大切なんです。筋トレが苦手な女性が多いと思いますが、ウォーキングなら通勤中やお買い物中などに姿勢



を意識するだけなので、取り入れやすいセルフメンテナンスだと考えています。姿勢ひとつでおしゃれに見えるり知的に見えたりと、遠くから見ても素敵な人は、歩き方が綺麗なんですよ。私の中のキレイはそこにあって、ずっと姿勢に関わることをしてきているんです。

小山 設楽さんはとても綺麗な姿勢をされていますが、正しい姿勢を保とうとすると疲れてしまうという方も多いですよ。



将来の理想の体を  
みんなで  
一緒に目指す

小山 ご自身の美容健康で心掛けていくことはありますか？

設楽 呼吸法が好きで、日々

いろんなシーンで意識すること、心地よく心身を整えています。また、自分の心の奥に寄り添い整えるために「内観セラピー」を活用しています。思考の切り替えができないような強いモヤモヤも、紐解いていくことができます。

小山 サロン以外で活動されていることはありますか？

設楽 札幌市の後援も受けて年1回、小学生から高齢者まで参加できるチャリティウォーキングレッスンを開催しています。自分達も歩

いて健康になり、世界の女性の命と健康を支援する「ホワイトリボンラン」というチャリティ活動で北海道拠点を立てています。10年後にはウォーキングレッスンが北海道各地で広まっていることを目標に、インストラクター養成にも力を入れています。微力ながら社会に貢献し楽しく充実している母の背中を子供にも見せてあげられることが理想です。

小山 多くの人に健康習慣を広めたいという思いが伝わる素敵な活動ですね。

設楽 コロナ禍以降はオンライン化が進んだことにより、特に姿勢や不調のご相

談が多くなったように感じます。大人女性のほとんどが気づかぬうちに背骨が固まっていて、コリ・疲労蓄積・自律神経の乱れなど、心と体に悪影響を及ぼしています。サロンでは、「背骨リリース」という施術を取り入れているのですが、神経の通り道でもある体の中心をほぐすことで、体が楽になつて、歩きやすくなり、座りやすくなります。ここに着目してケアしていくと将来の美容健康レベルに大きく差が出ることを知ってほしいですね。この先もみんなで一緒にずっと素敵に歳を重ねていきたいと思っています。

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します



家族旅行

仲良し3人家族が元気の源です。47都道府県を旅して白地図をすべて埋めるのが我が家の目標！



ローズ蒸し

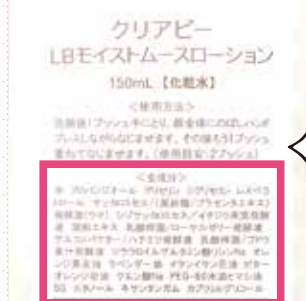
内臓の温活とプレ更年期ケアのため月2回はローズ蒸しに。冷えや低血圧が改善して体力を保ちやすくなりました。



カフェで一人の時間

よくカフェでぼーっとして頭のリフレッシュをしています。特に緑のあるカフェが好きです。

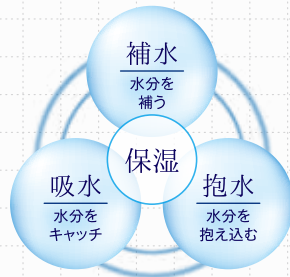
## 成分 保湿力を高める 発酵成分



美白もしたいけど乾燥も気になる…そんな方にオススメの成分が配合されています。

◀純発酵セラミド(角質層の保湿)、発酵イチジクエキス(優れた保湿機能)、発酵ローヤルゼリーエキス(抗酸化作用)など保湿とブライトニングに効果的な成分を配合。

## 保湿 ぷるぷる潤う 確かな保湿力



「補水」「吸水」「抱水」の3つの効果で肌本来の保湿力を強化してくれます♪

### 補水×吸水×抱水＝「高保湿」

泡がはじけることで振動を起こし水分の浸透を高める「補水力」、保湿に特化した発酵成分の働きで水分を捕まえる「吸水力」と水分を抱え込む「抱水力」を育てます。



## 愛用者の声



エステティシャン  
サロンオーナー Oさん

### 泡に包まれて至福の時間

お客さまへの施術ではお顔に泡をたっぷりのせて、気持ち良い泡パックタイムを提供しています。泡パック後もクルクルと手で馴染ませると、ぐんぐん浸透。泡タイプは垂れないので、首のお手入れにもとても重宝します。透明感が出て、もちもちした仕上がりはお客さまから大変喜ばれ、ホームケア用として人気の高いアイテムです。



総合評価  
感 触 …… ★★★★★  
使用感 …… ★★★★★  
保 湿 …… ★★★★★  
成 分 …… ★★★★★

垂れない＆塗りやすい！使った翌日はお肌がしっとりしました♡



## メーカー VOICE

### うるおい密度を高くする ふんわり泡の高保湿化粧水

#### 1. 保湿に特化した発酵成分

発酵イチジクエキス、発酵ローヤルゼリーエキス配合。ヒアルロン酸の合成効果をサポートし、肌本来の保湿力を強化します。



#### 2. 泡パッティングの浸透効果

泡が弾ける際の細かな振動がパッティングの効果をもたらす、化粧水が浸透しやすい肌へ、たっぷりの水分と発酵成分を届けます。



「発酵美白」クリアビーの高保湿化粧水。ユニークな泡タイプで、肌の上で泡が弾ける微細な振動がパッティング効果をもたらす、血行を促進し浸透を高めます。6種の発酵成分(発酵馬プラセンタ、発酵ローズはちみつ、発酵シャルドネエキス、発酵セラミド、発酵イチジクエキス、発酵ローヤルゼリー)配合で輝くような透明感と潤いを与えます。

株式会社 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。

## 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…しっかり密着する化粧水が欲しい！

## 泡タイプ化粧水の 密着力&保湿力を 徹底調査！

### 調査するコスメ

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

色んなタイプの化粧水があるけど、泡タイプは使ったことがない…。



### 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。



ボトルとキャップがとにかく可愛い!! 気分が上がります♡

見た目 …… Excellent!  
容 量 …… Excellent!  
価 格 …… Good

## 使用感 密着力が高く 垂れない!

お肌に伸ばすとじゅわっと広がり、しっとり溶けて密着します!



▲垂れずに伸ばしやすく、お風呂上がりや忙しい朝でも簡単にケアできます。肌にのせた瞬間じゅわっと広がり、パチパチと弾ける泡が心地良いです。爽やかなハーバルオレンジの香りでリラックス♪

## 感触 柔らかい ふんわり泡

固くなくふんわりとした泡質。指で伸ばすとスツとなじみます。



▲1回あたり2プッシュで、約1か月半ほどもちます。

※  
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。



今月は  
さつまいものおはなし

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.  
59

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。

## 秋の味覚、さつまいも

秋になると様々な場面で登場するかぼちゃやさつまいも。今の時期、これらを使った期間限定のスイーツやデザート系ドリンクを目にしますね。北海道生産量第一位のかぼちゃに対し、さつまいもは冷涼な北海道では栽培が難しいとされてきましたが、近年少しずつ生産量が増えてきています。今月はそんなさつまいものおはなしです。

## なぜ北海道でさつまいも？

道農政部のホームページによると、実は1948年の農水省の栽培のデータにはわずかながら北海道のさつまいもの栽培が記録として残されていたそうです。しかし1964年には栽培面積はゼロになり、2005年に栽培が復活。少しずつ全道各地まで拡大し、今後も栽培が広がる見込みであることが書かれていました。ではなぜそんなに広がったのかというと、やはりこれは温暖化の影響に

## 北海道のさつまいもの品種

北海道のさつまいもは、ホクホク系よりしっとり系になると言われています。昔ながらの紅あずまは本来ホクホク系ですが、北海道ではしっとり感も増してバランスが良く、もともとしっとり系の紅はるかやシルクスイートは寒い北海道で育てることとにより甘味が増すのだそう。最近では「由栗いも」という由仁町と栗山町の若手生産者が作る、なつとり滑らかなさつまいももあります。みなさんも北海道で育ったさつまいもで実りの秋を愉しんでみませんか？

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/>

さっぽろの女性を応援するフリーマガジン

フリーマガジン  
ノンルージュに

# 広告掲載してみませんか？

広告や記事の掲載先をお探しの企業やお客様のご相談を承っております。  
幅広い世代に読まれているノンルージュ。掲載料金などお気軽にお問い合わせください！



札幌近郊のスーパー、  
ドラッグストア、  
カフェなどで設置♪  
毎月約35,000冊  
発行しています。

お問い合わせ先

☎0120-260-667 ✉[info@ree-pro.co.jp](mailto:info@ree-pro.co.jp)

# non rouge 主な設置店舗

市内10区のほか、江別市・石狩市も  
一部店舗で設置しております！

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

以下店舗で配布・設置のご協力をいただいております。(一部)

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

配布場所 募集中！

少ない部数からでもOK！  
お気軽にHP・SNSへ  
お問合せください。



※他調剤薬局、カフェ、商業施設、飲食店などに設置しております。  
数に限りがございますので、設置されていない場合もございます。  
予めご了承ください。

お問い合わせ先 ☎0120-260-667 ✉[info@ree-pro.co.jp](mailto:info@ree-pro.co.jp)



## data02 | ツツドリ

初夏の森で「ポポッ、ポポッ」という竹筒を叩いたような声で鳴くカッコウの仲間。姿形のほか習性や食性もカッコウと似ており、自分で子育てをせず他の鳥の巣に卵を産んで育てさせる托卵を行う。食べ物も同様に毛虫を好み、これは他の鳥があまり好まないものを主に食べることで食物の確保を有利にするためと考えられている。



## data03 | オシドリ

おしどり夫婦という言葉でも有名な、色鮮やかなカモの仲間。カモ類では珍しく森林内の池や溪流に生息し、木の枝にもよく留まり子育ても樹洞を利用する。雑食性で水生植物や昆虫、魚などを食べるが、特にどんぐりを好んで食べるためミズナラの多いブナ林周辺の水辺などで見られることも多い。

vol.15

食べ物  
特徴的な鳥

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 | イスカ

翼以外のほぼ全身が赤い、スズメよりも一回り大きな冬鳥。松ぼっくりの種子が大好物で、松笠の隙間から種子を取り出しやすいようくばしの上下も先端が細く左右に交差している。イスカの名前もその特徴的なくばしの形状から、ねじれて噛み合わないという意味の古語である「いすかし」が由来となっている。

野鳥が見られる環境にはその鳥が好む食べ物が強く結びついているというのは想像に難くないと思いますが、冬鳥は特にその結びつきが顕著に現れます。というのも冬鳥は冬に不足する食料を求めてやってくるため、日本より北の繁殖地での食物の多寡によって渡来数が大きく変動するからです。イスカも2023～24年にかけての冬シーズンは通年生息するユーラシア大陸の松ぼっくりの結実数が異様に少なかったのか、例年よりもかなり早い10月中旬くらいから普段は見られないような場所を含め大量に姿が見られました。逆に直近の2024～25年の冬シーズンは一度も姿が見られず、大陸側で松ぼっくりが豊作だったことが窺えます。そろそろまたイスカが見たいんですが、今年は一体どうなることやら…。

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 エステラポ 薬用 エッセンスホワイトEL

1本(60mL)

美白\*有効成分トラネキサム酸を配合した医薬部外品の美容液。メラニン生成をブロックし、シミ・肝斑を根本から予防する。\*メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ

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。たっぷりと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掲載店舗で行ったor行ってみたいところは？ ⑮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10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<br>氏 名                                                                                                       |    | ニックネーム          |  |
| 住所 〒                                                                                                              |    | 電話番号<br>( )     |  |
| 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)。<br>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( ) |    |                 |  |
| 掲載店舗で行ったor行ってみたいところは？                                                                                             |    | ご希望の<br>プレゼント番号 |  |

2510non rouge

# 科学で叶える 美ボディ革命!!

楽しく痩せたいはワガママじゃない!

## MUSCLE DIAMOND

マッスル ダイヤモンド

FDA.CE認証取得システム

話題のながら痩せ!!

30分寝ているだけで  
スクワット3万回分の衝撃!!

6回

9,000円(税込)

1回3000円でお試しできます!

※インプラント、体内に金属プレート装着の方は施術不可

マッスルダイヤモンドの特長

"脂肪を減らしながら筋肉を鍛える" 最先端Wアプローチマシン

POINT  
1

脂肪を減らす

不要な脂肪細胞そのものを分解・排出。  
リバウンドしにくい体に導きます。

POINT  
2

筋肉を鍛える

深層筋電磁気で徹底刺激!  
インナーマッスルから表層までまんべんなく強化。  
引き締めだけでなく、代謝アップや姿勢改善にも◎!

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



女性  
専用

LINE@はこちら



■完全予約制 ■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

[MAP]



北白石  
中学校

セブン  
イレブン

マハロ★

公式HPは  
こちら!

