

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 / *may* / No.229



お得なクーポンはSNSでも!

すこやかに育児に向き合えるように

## 産前産後ケア



優木まおみ

DENKI BRUSH  
MOTHERMO®

デンキブラシ モッサーモ



6

称号  
獲得

JUPITER®  
PHOTO REJUVENATION SYSTEM

flash OUT®

フラッシュアウト



優木まおみ



◇医師の88%が利用したいと回答◇調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月7日~2月8日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:医師 1001名 対象選定方法:アンケート内にて医師であると回答した方を抽出 ◇美容師の88%が推奨すると回答◇調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月7日~2月8日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:美容師 1002名 対象選定方法:アンケート内にて美容師であると回答した方を抽出 ◇顔のたるみに悩む方の83%が利用したいと回答◇調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月7日~2月8日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:顔のたるみに悩む方 1006名 対象選定方法:アンケートを基に所定の条件に合致する対象者を抽出



◇医師の93%が安心して利用できるという回答◇調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月6日~2月7日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:医師 1003名 対象選定方法:アンケート内にて医師であると回答した方を抽出 ◇子育てママの80%がわが子に使用したいという回答◇調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月6日~2月7日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:子育てママ 1003名 対象選定方法:アンケートを基に所定の条件に合致する対象者を抽出 ◇痛みに敏感な方の85%が利用したいという回答◇調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月6日~2月7日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:痛みに敏感な方 1006名 対象選定方法:アンケートを基に所定の条件に合致する対象者を抽出

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

PR TIMES  
プレスリリース

『ジュピター フラッシュアウト』  
『DENKI BRUSH モッサーモ』で  
6つの称号を獲得いたしました!



詳しくはこちら▶

商品のご購入方法

デンキブラシ モッサーモ®、ジュピターフラッシュアウト®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。

**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2024.6月号は  
5月25日(土)発行予定です

WEBサイト  
ノンルージュ 検索  
www.nonrouge.net

@non\_rouge  
@non-rouge  
@nonrouge\_Beauty

SAPPORO BEAUTY MAGAZINE

おかげさまで  
19周年!

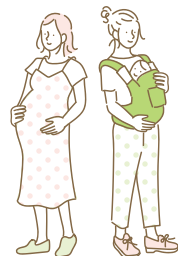
# non rouge

06 資生堂  
紫外線に負けない! UVケア特集

10 *Feature*

体と心を快適にする

## 産前産後ボディケア



14 編集部アラカワの気になるアイテム徹底リサーチ

16 アネルズあづさの香りと美のエッセンス  
vol.15 抱えこむ気持ちと解放の心身バランス



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

23 Beginners Recipe チキンナゲット



24 ノンルージュなホンネの話  
「もしも生まれ変わったら」



26 読者プレゼント&アンケート投稿方法

27 食と文化のおいしい話

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

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!**  
1,200円+1,500円=2,700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  
TEL 011-791-6666  
詳しくはこちらから → たまゆらの杜



### 紫外線が肌に与える影響

- 肌の黒化
- 肌の炎症
- シワ・タルミなどの促進
- 皮膚がん
- シミ・そばかすの生成
- 白内障
- 免疫機能の低下
- など

### 紫外線の多い時期と時間帯

紫外線は4月頃からどんどん強くなり、6月～8月にピークを迎えます。1日のうちでは10時～14時の間が最も強くなるため、この時間帯には特に注意してお肌を守ることが大切です。

## 日焼け止めクリーム Sunscreen cream



ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

なめらかな肌触りで、  
化粧下地としても使え  
て、ファンデーション  
のノリを良くします！

### 肌によい光を選択し取り込む 日焼け止めクリーム。

太陽光から肌を守りながら、肌に良い光を選択して取り込む、顔・からだ用の日焼け止めクリーム。クリームのような極上のテクスチャーが使うたびにうおいで満ち、乾燥による小ジワが目立たない\*、ハリ・弾力のある輝くような肌に導きます。\*効能評価試験済み

【 <クレ・ド・ポー・ボーテ>  
クレームUVn  
50g 11,000円(税込) ※参考小売価格 】

### 紫外線・花粉・ほこりから守る 敏感肌用日中用クリーム。

花粉・ちり・ほこりなどの微粒子汚れや、乾燥・紫外線から肌あれしやすいデリケートな肌を守り、美肌を育む敏感肌用日中用保護クリーム。紫外線吸収剤不使用のノンケミカル処方です。乳幼児の肌にも使えます。長時間うるおいが持続し、化粧下地としても使えます。

【 <dプログラム>  
アレルバリアクリームN  
35g 3,300円(税込) ※参考小売価格 】



ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

肌が乾燥してムズムズしたり、肌あれを繰り返す花粉シーズンのお悩み対策にも◎！

## 日中用クリーム Sunscreen cream

information

取材協力

資生堂ジャパン株式会社

この季節おすすめの  
美容情報をチェック！



資生堂

# UVケア特集

紫外線に負けない！

紫外線がどんどん増え始めるこの季節。早めの対策で、お肌をダメージから守りましょう！  
今月は、紫外線対策におすすめの商品をピックアップしました！



## 日焼け止め用乳液 Emulsion



ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

伸びがよく、さらさら  
な塗り心地なので、暑  
い日でもベタつかず、  
快適に使えます♪

### 紫外線から隙なく守りぬく さらさらUVミルク。

UVブロック技術をダブル搭載した、顔・からだ用のさらさらUVミルク。表情などの動きによってできる日焼け止めのよれや隙間を自動修復するオートリペア技術を搭載。目もと・頬なども隙なく守ってシミを防ぎます。せっけんで落とせて、化粧下地としても使えます。

【 <アネッサ>  
パーフェクトUV スキンケアミルク NA  
60ml ノープリントプライス 】

### 紫外線からも乾燥からも守る 日焼け止め用美容液。

なめらかな肌触りで、べたつかないのにしっとりとした潤いが持続する、日焼け止め用美容液。紫外線A波・B波・透過型紫外線までしっかりブロックし、さらに赤外線にまで配慮した成分配合。空気中の微粒子汚れや乾燥からも肌をしっかり守ります。

【 <ベネフィーク>  
クリアUVエッセンス  
50ml 3,850円(税込) ※参考小売価格 】

## 日焼け止め用美容液 Beauty serum



ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

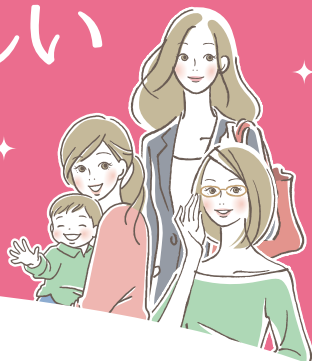
紫外線・赤外線だけでなく、乾燥からも肌を守りスキンケア効果も期待できる優れもの！

初心者向け

初心者向けの分かりやすい内容で人気!

# 女性のためのやさしい マネーセミナー

人生100年時代と言われる今。かしくお金と付き合っ  
て安心のセカンドライフを迎えられるように楽しく学んでみませんか?



参加費  
無料

今こそお金と真剣に  
向き合しましょう!

こんな事が学べます!

かしこい運用で  
10年後に差をつける

無理のない  
家計節約術

話題の「新NISA」  
「iDeCo」も解説

人生3大支出の不安を  
安心にかえる貯蓄術

即効性のある  
保険節約術

こんな方におすすめ!

- お金のことに少し興味があるけどどこから調べていいかわからない方
- 投資を始めてみようと思っている方
- 既に投資を始めているけれど、正直、どうなっているかわからない方
- 加入している保険を見てほしい方

セミナーで何が聞けるの?

Q. 初心者向けって書いてあるけど私でも大丈夫?

金利・複利・インフレ・投資信託...、お金周りの用語も分かりやすく説明します。

Q. 老後のお金ってどの位必要なの?

お一人おひとりの年収や年金の種類、資産状況により違いますが、このセミナーでは、代表的なモデルケースとして3パターンほどご紹介します。

Q. 入っている保険も見てほしい

保険は、家計にとって大きな支出を占めていることが多い割に、しっかり理解して加入している方が少ないです。保険の種類と説明と、FPから見た保険の選び方をご紹介します。

Q. 投資商品を教えてくれるの?

投資とはそもそも何を指すのか? 始めてからの運用方法、投資をするにあたってのリスクを丁寧に説明し、特に時間をかけて行います。そのうえで、リスクを出来る限り抑えた投資の仕方をご紹介します。特定の商品の説明はしていませんので、勧誘等もありません。

受講者の声

貯蓄や投資といったことに初心者の私でも分かりやすく説明してもらえました。具体的にどうすればいいのかといった個人的な相談も無料の個別相談があり、実際にお話しされた講師の方に相談できるのも便利だと思いました。

Aさん  
(36歳)



年金が気になっていたので参加しました。自分でできることを分かりやすく説明してくれて良かったです。

Bさん  
(48歳)



とにかく分かりやすく勉強になりました。一歩踏み出すきっかけになりました。

Cさん  
(29歳)



【会場】ACU-A (アスティ45) 12F・16F

札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45 12F・16F (JR札幌駅 南口から徒歩5分)

※開始時間の15分前から受付開始

2024  
5/11 (土) 10:00~12:00 | 14 (火) 14:00~16:00

●各回先着20名様 ●お連れ様1名様まで可 ※パートナーの場合、男性も可

講師



田中 淳一郎



林 みどり

お持ち帰り  
紅茶ギフトつき



お申込み

二次元コードを読み取り、申込みフォームをご入力いただき、お申込みください。

主催 東京海上日動あんしん生命保険  
株式会社RKコンサルティング

※金融関係の方、同業他社の方、営業や情報収集を目的とした方のご参加はご遠慮いただいております。  
※応募者(同伴者を含む)の個人情報は弊社からの案内発送やメール連絡、当日の受付に使用します。弊社の個人情報保護方針はHPをご覧ください。

かんたん  
フォーム  
申込み



<https://forms.office.com/r/11yBySt7c4>



家族で安心して通える脱毛サロン

## epittoウイングベイ小樽店

epitto

ファミリー脱毛  
epitto  
エピット  
全身脱毛・メンズ脱毛・キッズ脱毛  
☎080-6862-2345

初回体験  
両脇  
500円

初回体験  
ひげ脱毛  
1,980円

初回体験  
フォト  
フェイシャル  
3,980円

「nonrouge見ました」で全メニュー5%引き!! ※体験を除く

全身脱毛

メンズ脱毛

キッズ脱毛

美肌フェイシャル



最新機器  
VICTRIA  
導入!

ファミリー脱毛  
epitto  
エピット

お気軽に  
お電話でご相談  
ください!

TEL.080-6862-2345

ウイングベイ小樽 2F-3番街「エピットウイングベイ小樽店」  
営業時間 10:30~20:00 定休日 水曜日

公式ライン登録でお得なクーポンをGET!



すべすべ素肌になれる!! 時短・自己処理から解放!!

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(連絡通路マリノロードで徒歩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)

# 体と心を快適にする 産前産後ボディケア

妊娠や出産によって気持ちが落ち込む「マタニティーブルー」という言葉がありますが、心だけでなく、産前・産後の女性の体にはたくさんの不調が起きています。そんなつらい状態を解決する方法を、産前産後ボディケアサロン「red coral」セラピストの佐久間さんに伺いました!

## Q1

産前産後ケアって、具体的に何をしますか?

A.いわゆる骨盤ケアとして、産前産後の時期に徐々に変化した筋肉の使い方を適切な状態へ戻すためのアプローチをします。また、お産や赤ちゃんのお世話によって酷使した体と、常に緊張状態ではりつめた心の状態をリラクゼーションに導くオイルトリートメントをおこなうことも。繰り返し施術することで、本来の体へ近づけて快適に育児に向き合える状態を目指します。体の回復状態に合わせた呼吸法などを用いた簡単なエクササイズもお伝えしています。

## Q3

ぽっこりお腹がへこみません。ガードルをつけたり、腹筋をしてもよいですか?

A.赤ちゃんが生まれて、すぐにお腹は元通りとはならないのが産後のボディ。ガードルでギュッと締めたくったり、腹筋運動をやらなきゃ!と思うかもしれませんが。ガードルできつとお腹を締め付けるとダメージを受けている骨盤底筋に強く負荷が掛かってしまい、尿漏れのリスクを高めることも。お腹周りのぽっこりの正体は、妊娠中に伸びてしまったお腹の筋肉。その働きはお休みモードになっていて、すぐには使えない状態です。いきなり腹筋!ではなくまずは筋肉を使える状態にする、「腹式呼吸」から始めることがおすすめです。

セラピストに聞く

## 産前産後のボディケア

Q & A



## Q2

産後は骨盤ベルトをつけて、骨盤を締め方がいいですか?

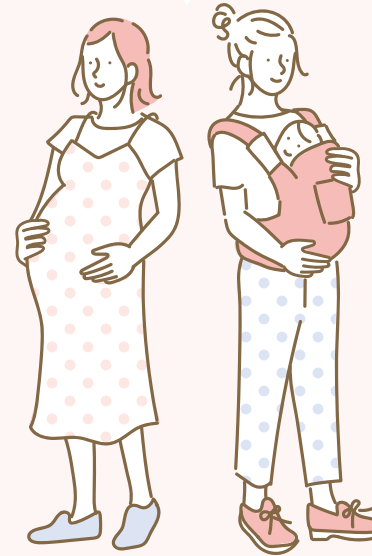
A.産後は「ベルトで骨盤を締めないと歪むのでは…」と思うかもしれませんが、強く締めることはむしろNG。血流が悪くなってしまったり、股関節周りの筋肉を動かさにくくなってしまったりします。骨盤ベルトの役割はあくまでも筋肉が使えるようになるまでの補助的な役割とっておくとよいかもしれません。つけるのであれば、ベルトで支えると痛みが楽になる時やたくさん歩く予定のある日の補助として。ずっと何カ月も付け続けるのではなく、ご自身の骨盤周りの筋肉の働きを取り戻していくことがおすすめです。

## Q4

妊娠中から恥骨痛に悩んでいます。施術でよくなりますか?

A.産前産後期に、恥骨に痛みが生じる方は意外と多いです。赤ちゃんが大きくなるにつれて股関節周辺の筋肉がお腹の重みを支えようと突っ張ってしまい、左右差が出るなどによって引き起こされます。インナーマッスルへのアプローチにより、筋肉が使えるようになることで痛みが落ち着くことがあります。また、寝るとききの姿勢にも気をつけてみましょう。横向きで寝るときには膝の下にクッションや抱き枕を入れて高さを出します。太ももが床と並行になるくらいにしてあげると、恥骨の痛みが出ているところへの負担が軽減されますよ。

ママの体には何が起きている?



産前の体は、妊娠中に分泌されるホルモンの影響で骨盤を支えている靭帯や関節が緩みやすくなっています。そしてお腹が大きくなるにつれ重心が前になり、バランスをとるために背骨のS字カーブが妊娠前よりもきつくなります。子宮が重くなり、骨盤底筋にかかる負荷も増してマイナートラブルが増えていきます。

お産によって「骨盤が開いて、緩んでしまった」という言葉を聞いたことがあるでしょうか? 実は、骨盤は関節と靭帯でガードされ、筋肉で覆われていてとても頑丈なつくりで体を支えています。お産の時に3、4cm一時的に開いたのちは、自然に戻ります。

しかし、実際には出産後に骨盤周りや股関節のあたりがガクガクしたり違和感があるという方も多いのではないのでしょうか? これは骨盤が開いて緩んでしまったのではなく、妊娠期の10カ月の間に重心バランスが変わったことにより、姿勢に変化が起き、これまでに使っていた筋肉が本来の働きが出来なくなっているために生じるものです。産後のマイナートラブルの多くの原因はここにあります。

産前産後は心身共に不安定な時期。産後はとくにうつ病発症のリスクもあるため、少しでもストレスや負担を減らして心地良く育児に向きあえるよう、体を整えることも大切なんです。

産前  
の不調

### 反り腰

お腹が大きくなってくと重心が前に移るため、上体を反らした姿勢がくせになり反り腰になります。

### 膝、股関節への負担

胎児が成長するにつれて下肢に負荷がかかり、膝や股関節に痛みが出ます。

### 胃腸の不調、尿漏れ

大きくなった子宮が胃腸や膀胱を圧迫し、消化機能が低下したり、骨盤底筋に負荷がかかり尿漏れを引き起こします。

### 肩こり

姿勢が悪くなることで肩に負担がかかり、肩こりを引き起こします。

### 恥骨痛

ホルモンの影響や、骨盤を支える筋肉の緊張によって痛みが生じるケースがあります。

### むくみ

ホルモンの影響で、体内の水分量が増え、むくみやすくなります。

産後  
の不調

### 腰痛

産後、骨盤周辺の筋肉の働きが変化したこと、育児による姿勢の変化などで腰に痛みが出ます。

### 膝、股関節の痛み

産前で反り腰になったり、姿勢が悪くなることで、膝や股関節にも影響を及ぼし、痛みが出てしまいます。

### 肩こり

運動不足、精神的なストレス、連続して長時間同じ姿勢をとることなど、様々なことが原因で引き起こされます。

### 尿漏れ

出産に伴い膀胱などを支えている骨盤底筋に負担がかかり、本来の動きができていないことが原因とされています。

### めまい

産後はホルモンバランスが急激に変化しやすいため、自律神経が乱れ、めまいなどを引き起こします。

### 抜け毛

ホルモンバランスの変化によってヘアサイクルに影響が出て、抜け毛が増えるようになります。

# ママの体と心に真に寄り添う 産前産後ボディケアサロン



## 妊娠前より美しく、前向きになるきっかけに //



セラピスト 佐久間さん

当サロンは、産後の方の場合、個人差はありますが10回を目安に継続して施術を行っております。初めてのお客様にご来店の理由を伺うと「腰痛」「骨盤周りの違和感」といった不調が多いのですが、後半辺りからはそのお悩みをクリアし「より体型を美しくしたい」など前向きなお声も上がってきます。産後は、妊娠前よりも美しくなるチャンスを秘めている時期。快適に育児に向き合える体作り、一緒に行っていきましょうね。

**本来の体と心を  
取り戻す「骨盤軸整体」**  
「授乳や抱っこで肩や腰がつらい」「体を妊娠前の状態に戻したい」といった悩みを抱えた女性が訪れる、産前産後に特化したサロン。  
「骨盤軸整体」をベースにした独自のメニューにより、骨盤底機能を高め体の不調を改善。一人ひとりが持つ筋肉の本来の働きを取り戻しながら、キレイを引き出していく。  
また継続で通う場合には、施術のビフォー・アフターの写

真とそれぞれの体の状態に合わせたエクササイズのポイントをまとめた「フィードバックシート」を施術後に提供するというフォローアップも徹底している。  
さらに、赤ちゃん同伴OK。必要であれば現役の保育士による託児サービス(費用別途・事前予約必須)も行っているため、安心して来店できるのも魅力の一つ。  
マタニティ、もしくは産後で体が思うように動かないなど不調でお悩みの方は、ぜひ訪れてみては。

札幌市東区北24条東22丁目8-6

TEL.080-3232-1645

<https://www.redcoral-sangocare.com/>

### ACCESS

地下鉄元町駅 1番出口より徒歩16分  
※駐車場(1台分)あり

完全予約制



HP

red coral(レッドコーラル) / TEL.080-3232-1645

◇mother body therapy  
11,800円→10,800円

◇maternity body maintenance  
8,800円→7,800円



5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

骨盤機能を  
高める!

## 産前産後ボディケアメニュー

骨盤軸整体協会認定院である「red coral」がおすすめする産前・産後メニューをご紹介します。一人ひとりのお悩みに寄り添いながら、体の不調を改善していきます。



### 産後の方向け

## mother body therapy 90分

産後のボディケアなら、まずはこちらのメニュー。骨盤軸整体はソフトタッチに触れながら骨盤まわりの筋肉へアプローチ。筋肉の本来の働きを取り戻します。4種から選べるボディセラピーは、張りつめたママの心がほっと緩みます。施術後には体と心にぶれない軸が出来たように感じられるはず。

### メニュー内容

### 1 産後の骨盤ケア(骨盤軸整体)

### 2 選べるボディセラピー4種

産後オイルトリートメント

マインドフルネスヨガセラピー

産後タイ古式ストレッチ

ヘッドショルダーリラクゼーション

### 3 ボディカウンセリング

- ・before/after写真撮影
- ・ボディ体幹バランスチェック
- ・必要に応じて部位別筋力テスト

後日お渡しするもの

before/after 動画

フィードバックシート



### マタニティの方向け

## maternity body maintenance 60分

妊娠週数に関わらず、安心して受けられる「骨盤軸整体」。とてもソフトなタッチで触れていく施術になります。妊娠中のさまざまなトラブルは、「出産したらきっとよくなるはず。」と我慢している方がとても多いです。産後に快適に育児をスタートさせるためにも、妊娠中からのケアをおすすめします。



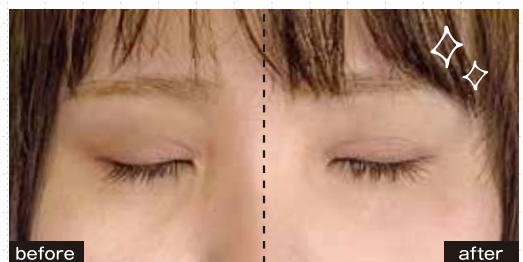
編集部 アラカワの

# 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ージュ編集部スタッフが徹底調査!

## 効果 クマが薄くなった!!

頑固な目の下のクマが薄くなり目立たなくなりました!!



▲なかなか取れなかったクマが薄くなりました。青クマ・茶クマ・黒クマなど、どの色のクマにも対応しています。

## アレンジ ツボ押し など使い方は色々

グリップ部分でツボ押し! むくみすっきり。



▲目の下や目尻、フェイスラインなど優しくスライドさせてマッサージ。



▲お湯や氷を入れた冷水に約3秒ほどつけます。朝のお出かけ前に冷却マッサージをして引き締め、夜のお風呂上りに温熱マッサージをしてリラックス。

今月のお悩み… 頑固な目の下のクマをなんとかしたい!

## 小型ローラー美顔器でクマが薄くなるのか調査!

調査員

ノンルーージュ編集部 アラカワ

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。



### 愛用者の声



函館市 アジアンサロン sawaTDee 武藤さん

### 使うたびに変化を実感!

『QUMALeSS(クマレス)』というネーミングから期待大! 小回りがきき、目元の細かいところまでしっかりケアできるのがお気に入りです。一番嬉しいところは、やはりクマの改善。使うたびに変化を実感できます。もちろんフェイスラインや、気になるほうれい線にも効果的。ポーチに入れてどこでも気軽にコロコロできるのもいいですね。



- 使いやすさ... ★★★★★
- 使用感... ★★★★★☆
- アレンジ... ★★★★★
- 効果... ★★★★★

頑固なクマが薄くなりました! 感動です!! お風呂の中でも試してみたいです!



調査するアイテム  
目元専用美容器  
セラピスト クマレス  
15,290円  
(税抜価格13,900円・税1,390円)

なかなか取れない慢性的なクマにも効果はあるの?



専用ポーチ付きで持ち運びが便利! 電気を使わないので気軽に使えそう。

見た目... Excellent!  
重さ... Excellent!  
持ち運び... Excellent!



### 販売店 VOICE

## 目の下・ほうれい線を美しくする為のW美波動ローラー

### 1. 高純度テラタイト®ボール

高純度99.9999%以上のテラタイト®を、48面ダイヤモンドカット。テラヘルツ波のエネルギーを常に放出し深部へ働きかけます。

### 2. 寒冷と温熱の美容効果

テラ鉱石の優れた熱伝導率により、ローラー本体を短時間で冷やしたり温めたりすることができます。美容効果がさらに高まります。

Hot care 〰〰〰  
血行促進・リラックス

Cool care ❄️❄️❄️  
鎮静・引き締め

ローラー美容器は正直たくさん持っています。どれも即効性はあると思うのですが、クマレスはテラヘルツ波のエネルギーが常に放出!というところがとても魅力に感じています。コンパクトで細かいパーツにまで対応できるので疲れが出やすい目元ケア等におすすめです。是非お試しください。

株式会社リー・プログループ  
インストラクター 小山内さん



商品のご購入方法 > 株式会社リー・プログループ ☎0120-260-667(受付時間 10:00~18:00 月~金曜日) 「ノンルーージュを見て…」とお問い合わせください。✉info@ree-pro.co.jp メールからのご注文も承ります

## 使用感 ローリング刺激 で痛くない

口元のケアにも!



優しくコロコロするだけ♥全然痛くない!

▶ゆっくりローリングさせるだけの簡単トリートメント。目の下のクマだけでなく、目尻や眉間の小ジワ・ほうれい線や首元などもトリートメントできます。

## 使いやすさ 約30gの軽量 が嬉しい

手のひらにすっぽり収まるコンパクトサイズ!



持ちやすいグリップが嬉しい♥

▶重量は約30gと軽量。専用ポーチ付きなので、お出かけ先や旅行先にも手軽に持っています。







## 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】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】GREEN MANDARIN  
グリーンマンダリン (*Citrus reticulata*)  
抗菌や抗感染作用に優れ甘く安心感を感じる香りは、温州みかんの果皮から抽出され、優しい香りを放ちます。



【精油】FRAGONIA  
フラゴニア (*Agonis fragrans*)  
去痰作用や抗アレルギー作用に優れ、心身の緊張を和らげながら婦人科系の問題に大変役立つ精油です。葉から抽出されます。



【精油】MARJORAM  
マージョラム (*Origanum majorana*)  
鎮静作用と消化促進作用に優れ、温かく甘い華やかな香りを感じます。心身の疲労回復を助ける精油です。葉から抽出されます。



【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】Vetiver  
ベティパー (*Vetiveria zizanoides*)  
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パーは、根から抽出されます。

### おすすめのブレンドレシピ

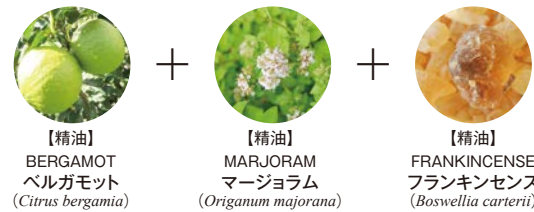
抱え込みすぎた時の落ち着き呼吸ケア

甘さと鋭さをバランスよく兼ね備えた爽快で深い香りのブレンドです。



心身からの力を抜く解放へのサポート

優しい青さを感じる香りで、やわらかさのあるブレンドです。



画像は株式会社Blue ink提供。©2024Blue ink Inc.



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。

## 今月のテーマ 抱えこむ気持ちと解放の 心身バランス



新生活の始まりに感じる心と身体の不調。新しい生活や仲間と一緒に過ごす時間がスタートする時期は緊張と共に気づかない疲労感を抱え、ふとした時に急に体調を崩してしまうといったことも生じます。自分らしくありたいと願う一方で、自分とはなんだろう?とふと考えてみたり、なんか感覚的に周りや違うな?と感じたり、なんで自分にはそれができないのだろうか?と思いつんだり、戸惑いも尽きません。できる限り、学校や周りの人、そして職場の人たちともうまく距離感を保ちながら、自分自身の生活のバランスを整えることができるのが理想なのですが、もちろん言葉で言うほどそんなに簡単なことではないですよ。

周りとうまくやりたい、自分は嫌われないという気持ちから、やりたいことではないことにも周りに合わせて時

間を使うことがあります。でも悪い結果だけでなく、時にはそのことがきっかけで、夢中になってしまったり良い展開になる場合もあります。嫌なことをお願いされるのが重なり、付き合われてしまっている時は、誰かに自分が使われているだけではないか?という感覚になることもあります。

心の中のコップで自分の今の状態を知る

自分の心の真ん中に1つのコップを置いてみましょう。そして今自分の心と身体との調子として、そのコップの中にはどのぐらいの水が入っていると感じますか?もしかするとまだまだ余裕があっても、水を注ぐことができるかもしれません。これは意欲と共にまだまだ新しいことや必要なことを学び、吸収していくときや、自分がある程度コントロールして管理できる状態とも言えるので、生活の乱れも感じていないと思います。しかし、もう今にも溢れそう、もしくは溢れている状態だと感じる人もいます。その場合は、感覚として「苦しさ」や「焦り」などが続き、自分をコントロールできない状態を感じ、生活も自分がイメージする以上に不規則になりがちなのではないかと思えます。

自分自身と向き合い心のバランスを整える

今の自分の容量ですが、もしもつ

もつと水を注ぎたいと思っている場合には、コップをもっと大きいものに変える必要があります。そのためには、コップを変えるために何か自分の環境や状況を変えることや、判断しなければいけないことがあるかもしれません。もしくは中を少し空にするために、一度どこかに流さないといけません。容量を増やすために行動したり判断するのは、それとも今の状況で減らすのか、こういったことは意外にもなかなか自分では冷静に判断できないために、抱え込んでしまつとこをくり返しながら混乱したり、メンタル面の不調を感じて強い落ち込みや疲労感に変わることがあります。その結果、すでに自分の中の判断ではなく、何かに動かされてしまつことや、誰かの指示があたかも自分の判断のように誤解してしまつことにつながります。ここで大切なことは、まず自分のコップの中にどのぐらいの水が入っているか?そしてそのコップの大きさをどの容量をどうするか?を「自分自身」の選択と意識で変えることができるか?が大切なポイントです。

抱え込んでしまつ自分を整理すること、そして自分の心と身体を解放して力を抜くことは、自分と向き合つて「今」を重ねていくことに意識を戻すことでもあります。私たちが心と身体の不調を感じるときは、「バランスを失う」ときであることが多く、常にこのバランスを保つための自分の中のコップを忘れないようにしたいですね。

### スクールのご案内

## ARTQ INSTITUTE

アロマティック 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。

<https://www.artq.institute/>  
[artq\\_institute\\_forum](https://www.artq_institute_forum)



【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](https://www.instagram.com/artq_organics)



### 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ック設立。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](https://www.instagram.com/annellsazusa)

[ARTQ ORGANICS直営店舗]

ARTQ ORGANICS (ORGANIC STUDIO & THERAPY ROOM)  
アロマティック オーガニクス(オーガニックスタジオ&セラピールーム)  
東京都港区南青山5-12-19 1F TEL.080-6577-0956 [artq\\_organics\\_shop](https://www.instagram.com/artq_organics_shop)



# philosophy on beauty

Naofumi Koyama presents | Vol.48

## Guest

セラピスト・講師

佐藤 楓様

美瑛町出身。フェイシャルエステサロンの  
エステティシャンとして2年間勤務。ヘッド・  
ハンド・フットのリフレクソロジーとその  
講師の資格、シュガーリング脱毛の資格を  
取得。2024年2月に、自宅にてプライベート  
サロン「Lelien-ル・リアン-」をオープン。  
現在2人の子供を育てるシングルマザー。  
@kaede\_therapist.totalbeauty

## Navigator

株式会社リー・プログ룹 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  
지니어リングコンピュータ部門で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30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。

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

今年も街頭ビジョンで道内外のゲストが出演します



札幌駅前  
de  
LIVEPRO

北海道を拠点に活動しているアイドル達の番組  
毎週日曜日17時～10分間放映中!

背景 Photo / 著作権者: tawatchai07a / 出典: Freepik

番組放映時間 毎日 13:15～/15:15～/17:15～ | 5分間放映

★札幌駅前 VISION ★ha・na・vi ★YouTube★ ※都合により放映時間や番組内容に変更が出る場合がございます。

街頭ビジョンでファンの皆様のメッセージを放映しよう! アーティストの誕生日や  
お祝い事、応援など、一押しメッセージを放映します

●お問い合わせ・お申込みは MEGA CORPORATION MEGA Official Web Siteまで  
応援広告受け付けます!! <https://www.mega-vision.co.jp/>

「エンタメステーション in 札幌ド真中」放映ビジョン



札幌駅前 vision  
札幌市中央区北4西3 札幌駅前合同ビル



ha・na・vi  
札幌市中央区南1西4 日の出ビル地下  
地下鉄南北線 大通駅 11番出口側

WEBで視聴したい方は「YouTube」でご覧いただけます

札幌ド真中 検索  
エンタメURL: sapporo-domannaka.jp/

Facebook をご覧の皆さん  
「いいね!」も押してね!

Facebook: www.facebook.com/SapporoDomannaka

●お問い合わせは

TEL.011-280-3330

株式会社 メガ・コーポレーション  
〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目10-1 大通西6ビル 6階  
企画 / 運営: 株式会社 ODA プロダクション

# 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



## 友人との時間

全国各地にいる友人と遊ぶのが！北海道に来てくれたり、仕事で関東に行った際に飲みに行ったり！笑顔溢れる時間を過ごすことが最高に幸せ！



## 子ども達

娘と息子とお散歩したりお菓子を作ったり。綺麗でいたい！健康でいよう！そう思わせてくれる大切な存在。



## 推し活

豊川稲荷神社での男みくじは、推しのYouTube口ケ地！数少ない出張のときに時間を見つけてはオタ友たちに案内してもらい口ケ地巡り！私のPOWERの源は推し♡



初は美容の仕事に関しては、母から猛反対されていました。でもそれが、前職のエステサロンで全国大会に出場した実績や資格を取ったことで、少しずつ理解してもらえるようになって。今では応援してくれる両親の存在

が大きな安心に繋がっています。  
**人との縁を  
何よりも大切に**  
小山 サロンのコンセプトを教えてください。

## philosophy on beauty

### 美容は心の健康 お肌が整うと心が整う

佐藤 楓



声をいただいたことで、ボディの施術にも興味を持つようになりました。私自身ダイエットの経験があったので、大学生の頃は70kg以上あったんです。バイト帰りに7kmくらいある道のりを毎日歩いて、筋トレや食事制限をして約3ヶ月で20kg落とししました。  
小山 それはすごい！

佐藤 「lelien」というサロン名には「縁・絆」という意味が込められていて、縁があつて出会った人たちとの絆を大切にし、皆さんにとつての心の休憩所になることというのがコンセプトです。自分を信じて応援してくれる人、辛い時には支えてくれる人がこんなにもたくさんいるんだということに改めて知る機会もあって、そんな人たちにもサロンを通じて恩返しをしています。たらいいなと思っています。

小山 誰かのためという強い思いがあるんですね。新たな取り組みなどはありますか。  
佐藤 これからフィットリフレダイエットを新たに取り入れて、栄養面からもサポートしたいと考えています。自分のファスティングの経験を活かしながら、なるべく無理なく続けられる方法もご提案していきます。また、遠方に住む大切な友人のために、リフレクソロジーを活用した妊活サポートをオンラインで始めることになりました。メンタル面でも力になれるらと考えています。  
小山 ご自身については普

段から続けていることなどはありますか？  
佐藤 ヘッドやフットのマッサージ、それと筋トレとヨガは、ダイエットした9年前からずっと続けています。ただ無理はしない。自分に厳しいルールを作らないようにしています。だからこそ継続しているんだと思うんです。  
小山 無理のない積み重ねが大事ですね。これからどんなサロンにしていきたいですか？  
佐藤 長年愛されるサロンを目指して、常に進化することを辞めずに、美と健康を求めている方々に届けられるといいなと思います。  
小山 本日はありがとうございました。

「推し」のチカラで美容に目覚める  
小山 美容のお仕事に興味を持ったきっかけを教えてください。  
佐藤 きっかけは、Snow Miuの渡辺翔太さんの推し活なんです。ライブを生で見た時に、あまりの綺麗さに衝撃を受けてしまつて。雑誌を読んで、美容に対して色々努力してるんだつてことを知りました。それまでスキンケアに全く興味が無かった私が、その時初めて本気でキレイになりたい！って思ったんです。そこで自分一人では知識もなくやり方もわからないので、フェイシャルエステサロンで働かせてもらいながら2から学びたいと思いました。  
小山 推しの力はすごい

すね！実際に動めてみていかがでしたか？  
佐藤 知らない世界だったのでとにかく楽しくて。何よりお客様が笑顔になるっていう喜びがありますし、お客様がどんな人なのかっていうのを知るのも楽しいんです。小さい頃から、うちの前に町内のいろんな人達が集まって、よく焼肉パーティーをするような家で育つたので、元々人と関わるのがすごく好きなんです。すね。  
小山 天職だったんですね。そこから独立されたきっかけは何だったのでしょうか。  
佐藤 フェイシャルサロンに通うお客様から、私の手が好きだからボディもケアしてもらいたいっていうお

佐藤 そういったダイエットもそうですが、まずは健康になるための土台づくりが大事だつて思った時に、リフレクソロジーを知り勉強を始めたんです。お客様がおうちでも自分でマッサージできるように教えられたらという思いから、講師の資格まで取ることにしました。そしてフェイシャルだけでなく、自分が出たきたダイエットなども含めトータル的にケア

小山 素晴らしい行動力ですね。  
人生の分岐点に立ち挑戦することを決意  
佐藤 昨年離婚をしたんですが、2人の子供のことも考え、独立には少し迷いもありました。ですがこれを理由に今夢を諦めたら、きっともう挑戦しなくなると思ってたんです。大学を卒業してすぐに子供を授かり専業主婦になって、旦那さんがいないと何もできないと思いでいた自分が、きっかけさえあれば変わるんだつて思えるようになりました。最

## 誰かのためにできることを。 美と健康のサポートを通じて 人との出会いを楽しみ、大切な絆を育む。



初心者さんでも簡単にできる！旬の食材を使ったレシピをお届け！

# Beginners Recipe

Lectured by

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



ヘルシーな  
ふんわりナゲット♪



## 夕飯のおかずやお弁当にも大活躍！鶏むね肉のチキンナゲット

1 ケチャップとソースを混ぜておく。鶏むね肉は皮を除き、食べやすい大きさのそぎ切りにする。



2 塩とこしょうを振り、小麦粉を薄く付ける。



3 ボウルに衣の材料を入れ、粉っぽさがなくなるまで泡だて器で混ぜる。  
※はじめは真ん中に小さな円を描くように混ぜ、ボウルのフチに向かってだんだん大きくするように混ぜるとダマになりにくい



4 鶏肉は衣をくぐらせて、180℃の油できつね色になるまで揚げる。お皿に盛り、お好みでソースを添えて完成。



### 材料(4人分)

- 鶏むね肉 ..... 2枚
- 塩、こしょう ..... 適量
- 小麦粉 ..... 大さじ2
- 揚げ油 ..... 適量
- ケチャップ、ソース ..... 各大さじ2
- 【衣】
- 小麦粉 ..... 60ml(40g)
- 牛乳 ..... 60ml
- 卵 ..... 1個

### point

チキンナゲットは、揚げてから冷凍するとストックおかずとして便利。お弁当に入れる時は、自然解凍して詰めるのが◎！

料理教室 プリミエール

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！▶@710exfvw



料理教室 Premier

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! 体重からスツキリ落とした人や、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
- ◆ハイフ60分打ち放題 22,000円→20,000円

ノンルージュ  
クーポン  
5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 f ボディエイジングラボ マハロ @njd4945y

## BODY AGING LABO MAHALO(マハロ)

TEL 011-598-6063

札幌市白石区北郷8条7丁目10-15

(営)9:00~19:30

(定)日曜

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

サイト

MAP



ビューティー 完全予約制 カード可 P有 女性専用 子供連れOK

## 料理教室プリミエールは初心者さん大歓迎! 受講生募集中

「毎日のおうちごはん講座」1回目は「美味しいご飯の基本」米の研ぎ方、煮干だしの取り方と照焼チキン。2回目「おうちで彩り春ごはん」絶品アスパラの肉巻きとスペイン風オムレツ。季節の特別講座「伝えたい食〜札幌まつりの献立」甘納豆赤飯と煮物など。



### Menu

- ◇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
- ◇「毎日のおうちごはん講座」「季節の特別講座」どなたでも受講可能(1回3,500円)

料理教室プリミエール / TEL.090-6446-0145

- ◆毎日のおうちごはん講座、季節の特別講座 単発受講 1回 3,500円→3,300円
- ※5月受講に限り、何度でも受講可

ノンルージュ  
クーポン  
5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

## 料理教室プリミエール@麻生

TEL 090-6446-0145

札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンリあん内)

(営)10:00~20:30※完全予約制

(予約受付時間 平日10:00~17:00)

(定)不定休

<https://0145premier.com/>

サイト

MAP



完全予約制

不動産王に  
なりたい

波瀾万丈な人生を  
体験してみたい

今も楽しく生きていますが平凡な  
兼業主婦なので、生まれ変わるなら  
数奇な運命を辿ってみたいです

医者になって  
いろんな人を  
助けたい

通訳に  
なりたい

海外で暮らしたいです

クジラになりたい！

自由に大海原を泳いだり、  
深海を見たりしてみたい！

外国人に生まれて、  
日本と違う生活を  
してみたい

大富豪

1日に1億ずつ使う  
人生を送ってみたい

アイドルに  
なりたい

また人間に生まれて、  
若い時にやりたかったけど  
諦めたことに挑戦したい

「もう一度自分に  
生まれたい」なんて  
ステキだね！

スイスかカナダに  
生まれたい。

多言語が話せて、  
自由で平和な暮らしをしたい

女優

美人でモテモテ人生を  
歩んでみたい

シマウマ

生き抜くのは大変そう  
だけど、広いサバンナ  
を悠々と走ってみたい

専門投資家に  
なりたい

猫

優しいご主人様に  
飼われて、ゆったり  
生きてみたいです

今月の テーマ

# もしも 生まれ変わるなら

生まれ変わったらこんな人生を送って  
なんてこと、誰もが一度は考えたこ  
5月号は、そんな皆さんの「憧れ」

みたい、違う動物になってみたい…  
とがあるのではないのでしょうか？  
について聞いてみました♪

やっぱりお金持ち！

値札を見ずにお買い物  
してみたいです

スーパーモデル

世界のランウェイを歩きたい！  
そしてスーパースター（スポー  
ツ選手）と結婚してセレブな人  
生を送りたいです♡

同じく今の家族に  
会いたいの、自分でいい

ただもう少しは子育てに余裕を  
持って楽しみながらゆっくり幸せ  
を噛み締めたいです。

体力がある人に…

仕事から帰ると、はあはあ  
言っている私は、大谷翔平  
さんのような体力が欲しい  
です。生まれ変わって食欲  
も体力も増やしたいです 笑

アスリートに  
なりたい

運動神経が良くないので、  
生まれ変わったらオリンピッ  
ク目指してスティックに練習  
する人生を味わってみたい。

芸人

芸人仲間と  
楽しく過ごしてみたい

でっかいワシに  
なりたい

鳥になりたい！  
余計なことを考えずに  
自然の中で生きていきたい

大谷選手の愛犬、  
デコピンに  
なりたい！

犬  
子供の頃犬を飼っていて、その子  
が1日どうしているかがとても気にな  
っていました。ご主人様を待ち  
ながらのんびり過ごすわんこに  
なってみたくです。

女優になって、  
いろんな役を  
演じてみたい

同じ人生を  
やり直したい  
「ああすればよかった」と  
思うところを…

ノンルージユな  
ホンネの話



今日は  
菜の花のおはなし

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.  
42

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。



## 5月は菜の花の季節

北海道の菜の花といえば滝川市の「菜の花まつり」がとって有名ですね。広大な菜の花畑が一面、黄色い絨毯になり、それは見事な景観となるため毎年多くの観光客が訪れています。「菜の花」という名称はアブラナ科アブラナ属の総称。おひたしなどで食べるのも「菜の花」と呼びますが、こちらは食用として品種改良されたもので菜花とも呼ばれます。それに対し「菜の花まつり」の「菜の花」は花が終わったあとにできる種を油の原料にするため、本来の目的は搾油なのです。

## 菜種油の効能

搾油用菜の花からできる種はナタネと呼ぶので菜の花自体をナタネの花といわれています。菜種油は悪玉コレステロールを減らしてくれるオレイン酸が豊富。動脈硬化を防止、血管を丈夫にします。また抗酸化作用がありアンチエイジング効果

## ナタネの食料自給率

実はナタネの自給率は驚きの約0.2%！国内ではほぼ生産されていません。ではどこで作られているのでしょうか？なんと北海道が約8割とダントツの一位！そして言うまでもなく滝川が一大産地なのです。つまり滝川のナタネは日本一の生産量とも言えますね。私たちの食料には加工食品や畜産飼料など目に見えないところで輸入原料が使用されていることにより、昨今の気候変動や世界情勢の変化等に伴う円安で物価高に悩まされる毎日。そんな中、国産食材を応援する動きがあります。地場産業を守るとともに、不測の事態に備えることにも繋がりますね！今年の「菜の花まつり」は見て楽しむのももちろん、お土産には菜種油で生産者さんを応援しましょう！

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/>

# PRESENT



3名様

## 1 キリン 午後の紅茶 for HAPPINESS 熊本県産いちごティー

500mlペットボトル 1箱24本入り

スッキリ優しい飲み口の熊本県産紅茶葉と、上品な甘さの熊本県オリジナルいちご「ゆうべに」がバランス良く楽しめるフルーツティーが5/14(火)登場!

提供/北海道キリンビバレッジ株式会社



1名様

## 2 ICR 3D クリアクリーム Wホワイト

1個(30g)

メラニン生成のメカニズムを見つめて誕生した、スキンケアクリーム。みずみずしいテクスチャーでキメを整えながら肌になじみ透明感を高めてくれる。

提供/株式会社リー・プログループ



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/株式会社シー・ビー・エス

## 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【アンケート企画】七夏の短冊に願いを書いたら、何をお願いしますか? ⑮掲載店舗で行ったor行ってみたいところは? ⑯ご希望のプレゼント番号を明記の上、近況やご意見、ご感想等もぜひ添えてご応募ください。

※住所(番地や建物名)などの記載漏れがある場合、抽選から外れる場合がございますがご了承ください。

ご応募いただいた方の個人情報は、プレゼントの抽選及び発送のみに使用し、業務委託先以外の第三者に情報を開示することはありません。但し、メーカー直送等、弊社が受付業務のみをする場合に限り、発送に必要な個人情報のみを第三者に開示する場合があります。

【パソコン、携帯電話の場合】

<http://www.nonrouge.net>



【応募締め切り】

2024年5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		ニックネーム	
氏名			
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( )			
【アンケート企画】七夏の短冊に願いを書いたら、何をお願いしますか?			
掲載店舗で行ったor行ってみたいところは?		ご希望のプレゼント番号	

2405non rouge

夏までに短期集中!!

# 結果重視の 完全 ボディメイク!!

全10回  
コース

こんなお悩み改善しませんか?

- むくみがとれない
- お腹が苦しい
- セルライトが増えてきた
- 股ずれる
- 何をしても痩せない
- 慢性的に感じる疲労、コリ
- ダルさが抜けない

ご好評につきキャンペーン継続中

## ハイブリッドメディセル 全身EMS筋膜リリース吸引

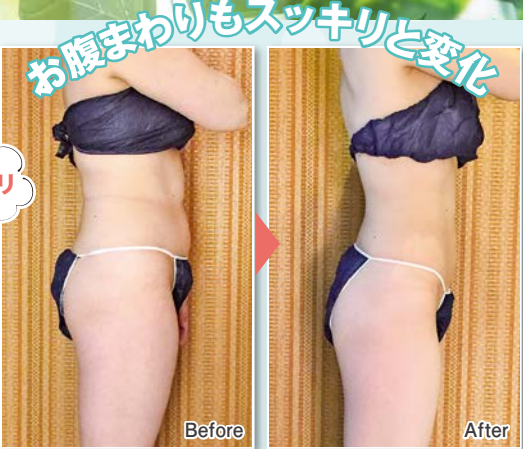
ポッキリ

全10回コース [1回60分] **98,000円** (税込)

都度払いは1回19,800円

まずは体験して  
効果を実感したい方

[1回120分]カウンセリング+測定込み  
初回お試し **9,900円** (税込)



▲30代女性 全身10回施術 ※結果には個人差があります

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] [MAP]

