

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

2018.12



MUSIC REVIEW

高橋優「STARTING OVER」

FOOD
BEEF IMPACT
PLACE
ばんけいスキー場

IDOL INFO
フルーティー
mpocketproject

ARTIST PICK UP
Sonar Pocket サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.101

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/坂井美奈 <http://www.ps-gets.com/sapporo>
発行/ (株) クルーコーポレーション ゲッツ!!編集局
〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目1-4 TEL(011)788-5169 FAX(011)788-5169

表紙:
Sonar Pocket
(ワーナーミュージック)

Sonar Pocket

ko-dai

matty

eyeron

2008年シングル「Promise」にてメジャーデビューしてから10年。記念すべき2018年、10月20日埼玉・三郷市文化会館 大ホールを皮切りに、全国ツアー flowerをスタートさせたSonar Pocket。10月10日には2年半ぶりのオリジナルアルバム「flower」をリリース。「flower」という言葉に込めた想い、「笑顔の連鎖」というキーワード…ツアー直前の2018年10月2日、GET'S編集局は、ko-daiさんへの取材を敢行した。

2018.10.10 Release
Now On Sale **flower**

Sonar Pocket 10th Anniversary Tour flower

11月9日(金)山梨県エレクトロニクス文化ホール
11月16日(金)神奈川・相模女子大学グリーンホール
11月18日(日)岐阜・岐阜市民会館
11月23日(金・祝)鹿児島・鹿児島宝山ホール
11月25日(日)宮崎・宮崎メディキット県民文化センター 演劇ホール
12月2日(日)群馬・桐生市市民文化会館 シルクホール
12月7日(金)大阪・グランキューブ大阪メインホール
12月8日(土)岡山・岡山市市民会館
12月15日(土)三重・シブフォニアテクノロジーズホール伊勢
12月16日(日)愛知・アイプラザ豊橋
12月22日(土)愛媛・松山市市民会館 大ホール
12月24日(月・祝)徳島・鳴門市文化会館
1月12日(土)熊本・熊本県立劇場演劇ホール
1月14日(月・祝)大分・J:COMホール大分
1月18日(金)千葉・市川市文化会館
1月20日(日)京都・ロームシアター京都メインホール
1月26日(土)茨城・茨城県立県民文化センター
1月27日(日)静岡・三島市民文化会館 ゆうゆうホール
2月2日(土)広島・広島アステールプラザ
2月3日(日)香川・サンポートホール高松
2月9日(土)滋賀・びわ湖ホール 大ホール
2月11日(月・祝)石川・金沢市文化ホール
2月16日(土)奈良・なら100年会館
2月17日(日)愛知・名古屋センチュリーホール
2月23日(土)長野・サントミュージック (上田市交流文化芸術センター)
3月3日(日)札幌・わくわくホリデーホール
3月9日(土)福島・けんしん郡山文化センター 大ホール (郡山市文化センター)
3月10日(日)山形・山形市民会館 大ホール
3月16日(土)新潟・新潟テルサ
3月23日(土)福岡・福岡市民会館 大ホール
3月24日(日)山口・下関市民会館
3月30日(土)兵庫・神戸国際会館 こくさいホール
3月31日(日)大阪・グランキューブ大阪メインホール
4月11日(木)東京・NHKホール
4月12日(金)東京・NHKホール
4月20日(土)沖縄・ナムラホール

ARTIST INTERVIEW

Sonar Pocket

ko-dai

—Sonar Pocketは今年でデビュー10周年ですね。おめでとうございます。この記念すべき年の10月10日にアルバム「flower」が発売になりましたが、やはり、10つながりで、狙いましたか？

そうですね(笑)
—「flower」という名前のアルバムタイトル、そのアルバムのラストに収録されている表題曲「flower」、先に出来たのはどちらでしたか？
実は今年のはじめに「秋から始まる全国ツアー」に関してスタッフとミーティングがあって、そのツアーのタイトルを決めようというときに(ツアータイトルを)flowerと名付けまして。そのライブツアーの中で「flower」という曲を披露したい、という思いで作り始めたのが最初です。ツアーのタイトルが(先に)あって、アルバムも「flower」になりました。

—どのような思いを込めて「flower」という言葉を選ばれたのでしょうか？

僕らSonar Pocketもメジャーデビューから10年やってきた中で、本当にその(10年分の)感謝の気持ちというものを「たくさんの人に笑顔の花を咲かせたい」という思いがありました。今まで発表して来たそれぞれの楽曲に、聞く人のそれぞれの思い出が紐づいて、それらが花を咲かせてほしいな…と思って。花も色々な…トゲがある花だったり、綺麗な花だったり、暗かったり明るかったり、綺麗だったり可愛かったり。それぞれの花があるように、僕らSonar Pocketの音楽にも、そういった花と同じように色々な楽曲があるので、それを花束として皆様に届けたいと思ってflowerになりました。

—flower's(複数形)ではなくflowerという単体を指しているというのは、「flower」の歌詞を見ていくと「たったひとりの大事な人」を指して、「あなたが花です」と言っているように感じました。
そうですね。その、「ひとりひとりの連鎖」がた

くさんの「ひと」になっていきますから。ひとりに届けられないと、多分、多くの人に届かない。これをラブソングとして歌ったときに(複数形だと)めっちゃくちゃ浮気する人になっちゃう(笑)「ひとりのひと」というか「支えてくれる人」なので「それがあなたです」と手紙のように書きたかった曲なので、「あなたたち」ではなく、今耳元で聞いている「あなた」に届けたいと思っての("s"のつかない)「flower」です。

—花束のように色々な楽曲があるというお話から…このアルバムに収録されている曲群ですと「恋」と「応援」の二極のように感じました。楽曲を作るにあたり、どちらの「振る幅」の方が得意でしょうか？

そうですね…ラグビーワールドカップに向けて書いた曲もありますし、ドラマに向けて書いた曲もありますので、どちらが得意というのは一概には言えないんですが…個人的にはラブソングを歌うのが好きなので、ラブソングの方が書きやすい…かもしれませんね。

—「応援」も、大きく言えば「ラブ」ソングかもしれないですね。

ただ熱さがちょっと変わってくるので。ラブソングに聞こえる応援歌もありますが…LikeとLoveを表現できたら良いかなと思います。

—今まであったライブで、忘れられないインパクトのあるお話はありますか？

2年くらい前のツアーでの出来事だったかな？ライブ中に「DJ ko-chan」というキャラクターが、ホールの客席とステージの間で行う質問コーナーをやりました。その掛け合いの中で、ひとりの男性に「プロポーズどうやってするんですか？」って質問されて。「結婚してください」でいいんじゃないの？…なんで？って答えたら、男性のとなりいた女性が「彼氏がプロポーズしてくれないんです」って。「え、じゃあ…カレ、今みんなの前でプロポーズする？」って聞いたら、男性

が黙ったので、「二人のときに(プロポーズ)してね」って言ったら、男性が「…します！」って返事してくれました。「結婚してください」ってシンプルなのがいい」って言ったら、同じように「結婚してください」って、男性が女性に言ったんです。それで会場中がものすごい暖かい拍手に包まれるってことがありました。そしてふたり、結婚しました。後日ラジオにお便りで報告してくれたんです。

—質問はあらかじめ「誰に当てる」とかは…？
もちろん決まってるんです。完全に巡り合わせで、(プロポーズの)彼氏彼女も、自分が当てるものとは思ってなかったでしょうね。
—これもまた、Sonar Pocketの皆さんの曲が引き寄せた「縁」な気がします。誰かに対して化学反応を起こすんですね。

(自分たちの楽曲は)受け手によって変えてもらって構わないです。「僕らは常に音楽を届ける。人に、誰かに、(楽曲を)ギフトしてほしい」と思っているの、自分ですっかり届けたいという気持ちがあります。それを受け取った人が、また「誰かに届けたい」と思ってくれたら幸せです。

—2019年3月3日にツアーで札幌にいらっしゃるのを心待ちにしているであろう北海道のソナサポの皆さんに、メッセージをお願いします！

今回のツアーはflowerと題しているの、笑顔の連鎖」という言葉を軸に、活動しています。しっかりと10周年の感謝の気持ちというものを、北海道に笑顔の花を咲かせにきますので、楽しむ心とチケットだけを持って、遊びに来てください。Sonar Pocket流エンターテインメントで、あなたをお待ちしています。皆さんの笑顔が僕らももらって、僕らも笑顔になれたりします。点と点を結んで、笑顔の花束にしていければ…と、願っています。

Present!

ko-daiさんのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!

タイトルを「アーティスト101号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「Sonar Pocketへの応援メッセージ」を書いて、prege-s@ps-gets.comまでお送りください。(応募締切は2018年11月30日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)



【初回限定盤A(CD+DVD)】
WPZL-31532
¥4,500(税込)



【初回限定盤B(CD+DVD)】
WPZL-31534
¥4,500(税込)



【初回限定盤C(CD+豪華ブックレット)】
WPCL-12958
¥4,500(税込)



【初回限定盤D(CD+グッズ)】
WPCL-12959
¥3,900(税込)



【通常盤(CD ONLY)】
WPCL-12957
¥2,800(税込)

《収録曲》

01.Phoenix 02.やばば 03.108〜永遠〜 04.baby baby 05.君の名前 06.Be Alright
07.青 08.顔晴れ 09.涙雪 10.一生一瞬 11.恋運命 12.つぼみ 13.flower

可愛いメイドがいる札幌のメイドカフェ、maid cafe あみゅる

maid cafe
あみゅる
A M Y U R

札幌市中央区南5条西2丁目 社会会館3階
TEL 011-206-9226 営業時間 11:00~23:00 年中無休
★WEB★ <http://www.amyur.com> ★Twitter★ <https://twitter.com/amyurNa>

VEGAS VEGAS

ベガスベガス®

これが私達の企業理念です

世界を驚かすワクワクドキドキのエンターテインメント企業を作る

札幌店 | 栄町店 | 大谷地店 | 美しが丘店 | 狸小路店 | 狸小路2丁目店 | 発寒店
旭川店 | 函館吉川店 | 函館昭和店 | 函館港店 | 帯広北店 | 苫小牧店



～ エムポケット公式Twitter ～



エムポケット公式Twitterは最新情報やお得で楽しい情報をお届けしています。ぜひ、チェックしてみてください。

～ メンバー募集 ～

エムポケットでは新メンバーを募集しております。年齢や経験は問わず 芸能・音楽に興味のある方はHP応募フォームでお問い合わせください。

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.101 2018.12 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・メジャーデビューから10周年・Sonar Pocketの『flower』…00

IDOL INFO

・m pocket project ……02

FOOD

・BEEF IMPACT ……04

IDOL INFO

・「ばっちり撮ったろう」絶賛放送中!フルーティー ……07

PLACE

・ばんけいスキー場 ……08

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 ……10

MUSIC REVIEW

・高橋優「STARTING OVER」……12

イベント出演のお問い合わせはこちらまでお願いします!

m pocket-project 札幌市北区北12条西4丁目1-15
エムポケットプロジェクト スリーシステムビル7F

✉ m-pocket@mpocket-project.com 🌐 http://mpocket-project.com



今月の表紙 Sonar Pocket

メジャーデビューから10年。アニバーサリーツアーflowerスタート直前のタイミングで、ko-daiさんに直撃取材。「flower」ということばに秘められた想いに迫る。

気取らない、ガッツリステーキ

炭焼ステーキ

BEEF IMPACT[®]



厳選したこだわりの牛肉をこんがり炭火で焼き上げます。
厚切りのステーキをリーズナブルに大胆にたっぷりお召し上がり下さい。
美味な分厚いステーキをレアに焼き上げ、
当店自慢の自家製ソースで噛み締めて味わう。
これぞステーキの醍醐味。これぞビーフインパクトスタイル。

狸小路店 10月29日 リニューアルオープン完了!

ホームページ



Facebook



※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。



狸小路店

札幌市中央区南3条西4丁目17-1
狸小路アーケード(4丁目)

【TEL】011-211-8554 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



川沿店

札幌市南区川沿5条2丁目3-10
コープさっぽろSocia店

【TEL】011-596-9262 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



イオンモール札幌苗穂店

札幌市東区東苗穂2条3丁目1-1
イオンモール札幌苗穂 2F フードコート内

【TEL】011-299-3937 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:00



ル・トロワ店

札幌市中央区大通西1丁目11番地
ル・トロワ7階

【TEL】011-252-9939 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:30



手稲前田店

札幌市手稲区手稲前田6条12丁目1-1

【TEL】011-215-4842 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



千歳店

千歳市北栄2丁目3-9

【TEL】0123-25-1129 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



平岡店

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10

【TEL】011-887-8545 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



篠路店

札幌市北区篠路2条1丁目2-5

【TEL】011-299-2986 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



江別店

江別市野幌町68番地14

【TEL】011-375-0298 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:30



イオンモール苫小牧店

苫小牧市柳町3-1-20
イオンモール苫小牧1F

【TEL】0144-82-8629 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:00



室蘭店

登別市鷺別町6-31-1

【TEL】0143-84-8429 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



松戸店

千葉県松戸市本町23-5 土屋ビル1F

【TEL】047-711-8829 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30

ファイヤーバーグ
FireBurg
手作り生ハンバーグ

平岸店

宮の沢店

北18条店

北郷環状通店

旭川宮前店

留萌店

いわき湯本店

いわき鹿島店

いわき神谷店

関内店

網走店

ファイヤーグリル

Fire Grill

手作り生ハンバーグ&デリカバイキング

ファイヤーグリル里塚店

Horoscopy星占い

2018.11.7 → 2018.12.6

牡羊座

3/21~4/19

細やかな気配りと誠実な気持ちが
高まる月。好感度は上がる暗示で
すが、その場にいない人の噂話に
は十分に注意しましょう。

総合★★★ お金\$
恋愛♥♥♥♥ 仕事♠♠

牡牛座

4/20~5/20

あなたの言葉が周囲に伝わりにく
い月。率先して声を上げるより、お
となしく過ごす方が吉。良い結果
は我慢の末に待っています。

総合★★★ お金\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠

双子座

5/21~6/21

これまでの頑張りが評価されそ
う。自分から行動することがカギ
になります。積極的にになればなる
ほど運気が上がる暗示です。

総合★★★★ お金\$
恋愛♥♥♥♥ 仕事♠♠♠

蟹座

6/22~7/22

よけいな荷物を抱えないようにし
たい月。簡単だと思って取り組ん
だことに意外と手こずってしまう
かも。面倒事は避けましょう。

総合★ お金\$
恋愛♥♥ 仕事♠♠

獅子座

7/23~8/22

面白いアイデアをどんどん思いつ
きそう。頭に浮かんだことはメモ
しておく、後々役立つかも。のび
のびと過ごせそうな月です。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠

乙女座

8/23~9/22

家族が悩みを解決してくれそう
な月。また、ちょっとした工夫が節約
につながる月でもあります。日頃
の生活費を見直すチャンス。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥ 仕事♠♠♠♠

天秤座

9/23~10/23

幸運が積み重なって行く月。考え
すぎるよりも恐れず行動するこ
とで、より幸運と出会えます。失く
しものが出てくる暗示も。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

蠍座

10/24~11/21

ずっと先延ばしにしていたことを
片付けるのに最適な月。人からの
褒め言葉を素直に受け取り自信を
持つと、さらに運気がアップ。

総合★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠

射手座

11/22~12/21

恋愛運は低迷の予感ながら、その
分、金運と仕事運が上昇傾向。部
屋の模様替えや大掃除をすると、
気分も運気も上がります。

総合★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥ 仕事♠♠♠♠♠

山羊座

12/22~1/19

まさに運気が絶好調のひと月。特
に、持ち物を片付けるのに適して
います。自信を持って胸を張れば、
気持ちも高まっていきます。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

水瓶座

1/20~2/18

イメージしたことが現実になりや
すい月。後ろ向きに考えてしま
うと本当に悪い結果になりがちな
ので、ポジティブを心がけて。

総合★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥ 仕事♠♠

魚座

2/19~3/20

潜在的に持っている力を最大限に
発揮出来る月。一度も取り組んだ
ことのないことでも、ビギナース
ラックが期待出来ます。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

have a good month!

フルーティーのレギュラー番組 絶賛放送中!

撮ったろう

～アイドルがネットで頂上とんねんて?～

毎週火曜日 深夜1:35～ <番組メインMC> 河本準一 (次長課長)



北海道発! 育成型フルーツアイドル!
FRUITY

- ◆ U.M.Uアワード2012 優勝
- ◆ 第三回 TINS総合優勝
- ◆ 愛知県 北海道エリア代表決定戦優勝
- ◆ テーマソングを歌う ニューリフレマンスリーライブ
- ◆ HMV札幌ステラボレイスマンスリーライブ
- ◆ クワレコード Ario札幌マンスリーライブ
- ◆ Zepp Sapporo ワンマン 1305人動員!
- ◆ 2017年11月22日「Hyper Body/パッション! テンション! そしてセンセーション!」メジャーリリース
- ◆ 「Hyper Body/パッション! テンション! そしてセンセーション!」オリコンデイリーランキング15位
- ◆ 2018年4月25日「FRONT LINER/earth step」メジャーリリース
- ◆ 「FRONT LINER/earth step」オリコンデイリーランキング10位

2018年 イベントスケジュール

※記載以外にもイベント盛りだくさん! 詳しい情報は、フルーティーHPにて公開中です。

- 11月3日(土) かりんせす♡たいむ ひーちゃん生誕ライブ
POPPING☆SMILE公演 一かな、あいり卒業～
- 4日(日) 杏小牧コスプレフェスタ
- 10日(土) フルーツバスケットvol.121 ～おばち生誕～
おばちフェス2018
- 11日(日) ポッピング「ストライク」ギネスに挑戦
d-girls北海道ツアーLIVE
ニコニコライブ主催 アイドルライブ(予定)
- 16日(金) 東京遠征
- 17日(土) 東京遠征
- 18日(日) 東京遠征
- 19日(月) 東京遠征
- 21日(水) ジンギスカンパーティー
- 23日(金) HMV × ライブプロ マンスリーライブ
POPPING☆SMILE みゆり生誕
- 25日(日) SIR全国ツアーゲスト出演
- 28日(水) ディノスパーク × ライブプロ マンスリーライブvol.11
- 29日(木) クワレコード × ライブプロ マンスリーライブ @Ario札幌

フルーティーのラジオ番組
毎週月曜深夜25:00～
フルーティーのミックスジューズR

YouTube
フルーティーのインターネットTV 毎週木曜日更新!

メガ・ビジョン 4プラ
フルーティーの札幌ド真中
毎週日曜日 17:00～17:10 に出演します!



Official HP
<http://fruity-girls.com/>
フルーティー

■ イベント・ファン・ファンタジー・グッズなど様々なお問合せ先
株式会社 ライブプロ

〒060-0061
札幌市中央区南1条西11丁目327-13
プレイス11ビル 2F
TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923
HP▶<http://livepro.jp> mail▶ticket@livepro.jp

いよいよ冬到来! 札幌都心から20分!
ファミリーで楽しめる、
ママパパに優しいスキー場♪



ban.K

さっぽろばんけいスキー場
SAPPORO BANKEI SKI AREA
〒064-0945 札幌市中央区盤渓410
【TEL】011-641-0071
【営業時間】9:00~22:00
12月25日から1月20日までの日・祝は8:30~22:00
www.bankei.co.jp

シーズン券でたっぷり滑れる! お得な限定特典つき!!

※GOGO割引...55歳以上の方は、年齢を証明出来るものをご提示で30%OFF

シーズン券	大人 ¥56,000	中学生以下 ¥40,000	GOGO割引 ¥39,200
人気 ナイターシーズン券と土日祝券がひとつになって、さらにお得に!! になりました			
ナイター&土日祝券	大人 ¥38,000	中学生以下 ¥33,000	GOGO割引 ¥26,600
ban.Kハーフパイプシーズン券	大人 ¥40,000	中学生以下 ¥30,000	
※ban.Kハーフパイプ専用リフト券(OPEN~22:00) ※ハーフパイプ専用券はウエストシングルリフトのみご利用できます。			
※顔写真(2.5cm×2.5cm)が必要です。※「継続割」は2016~17シーズン券ご購入のお客様対象です。早期期間さらに5%OFF。※ご本人様とご確認できるものをご持参ください。			
シーズン券・ナイター&土日祝券・ハーフパイプシーズン券をご購入のお客様限定特典!!			
スキー場プロショップ商品	5%OFF ※一部除く	ばんけい苑でのご飲食代	5%OFF
ばんけいスキー学校	ばんけいスキー学校検定 10%OFF	ビジターレッスン料	50%OFF

スノーパーク

スケール拡大!
センターロッチ前に
移りました。

雪山デビューはここから!

観光客にもお子様でも安心して遊べる人気のミニ遊園地!



1日遊び放題!! ¥600 70歳以上 リフト券をお持ちのお客様
大人・子ども(3歳以上) 無料 ¥300 ※リフト1回券
※リフト1回券は別途購入が必要です。

受付・お支払いはスノーパークとなります。

回数券(10回) ¥5,000 1,000円お得! スノー スライダー レンタル料金(1h) ¥500

●営業時間 9:30~16:00 ※営業期間 クロース日まで予定(お問い合わせください)
※一般ゲレンデとは別の安全なエリアを確保。※70歳以上の方は年齢を証明出来るものをご提示ください。

レンタル

カッコイイ&カワイイウェアが勢ぞろい。
道具が無くても心配無用! 手ぶらでスキー・スノーボードが楽しめます。



※追加料金なし。通常レンタル料金で自由にお選びいただけます。

★託児ルーム(センターロッチ内)★

ママパパ安心! 専任スタッフが責任をもってお預かりします。

託児時間	料金
2時間	¥1,500
4時間	¥2,800
7時間	¥4,500
14時間券	¥7,500
21時間券	¥11,000
28時間券	¥14,500

●受付/9:00~16:00 ●要予約

※保護者の身分証明書、お子様の健康保険証が必要となります。
※3ヶ月(首がすわっている)~6歳(未就学児)までのお子様が対象

リフト券がセットになった ママパパプラン があります

お問い合わせ/TEL.011-641-0071

2歳未満のお子様は別途1,000円承ります ※14・21・28時間券は除きます。



ランチにも軽食にも食べやすく、
ボリューム満点で人気の
ホットサンド専門店

札幌市中央区南1条西4丁目5-6(オヨヨ通り沿い)
TEL.011-218-8989 定休日 土・日・祝 営業時間 11:00~15:00



The soliloquy about a diet

若葉の ずぼらダイエット徒然草

トロい・天然・ポジティブ娘の若葉が、ダイエットに関する体験談や豆知識をつれづれに語る不定期コーナーです。

こんにちは、若葉です!

いよいよ寒さも増して、本格的な冬到来ももうすぐといった季節になりました。

着る服もどんどん枚数を重ねる時期でもあり、からだのラインを意識しなくても大丈夫な季節がやってきた!…などと喜んではいられません。

寒いということは、どうしても、引きこもってしまいがちになります。

適度な運動をしなれば、体重爆上げ街道まっしぐら!になってしまうわけです。それは避けたい!!

あれっ、お前運動嫌いですがぼらが売りなんじゃなかったっけ?とお思いですよ。はい、運動は苦手ですよ。できればやらずに済ませたいです。

でも「嫌い」というわけでもなかったりして…やっぱりこう、颯爽と走り抜ける一陣の風!みたいなシチュエーションは憧れちゃったりするんですよね。

雪が積もる前の今が、まさにラストチャンス! 無理のない運動をするなら今!

ずぼらなりに、やりたいことや出来ることからコツコツやらないと…と、それなりに考えてしまうのです。

さて今回は、そんなわたしの「ずぼらダイエット」の原点に立ち返ってみようかなと。「日常に取り入れることが出来て、かつ長く続けられるダイエット方法」ですね。とっても簡単なことでも実践すると大きい!と自分で実感したものをもう一度ご紹介したいと思います。

食べる量を「減らす」のではなく、「増やさない」方法を模索していました。ストレスたまったりするとつい食べ過ぎちゃうってことがよくあって、せめてそういう「衝動食い」をどうにか抑制できるような魔法のような方法、ないかな?って。

ずぼらなわたしですが、ずぼらなまま望む生活をしたい欲は人一倍なので、調べる手間は惜しまないのです!

簡単にできて、特別な道具や食品を買わなくてもいい、日常にひとつふすパイスを加える程度の手間でいけそうな方法…

それは、「よく噛んで食べる」という

方法なのです!「ひとくち当たり30回は噛む」っていう、…えっ、それでいいの?ってくらい拍子抜けな結果だったので…

この結果を受けて、当時のわたしは試しに自分の「ひとくち当たりの噛む回数」を数えてみました。…すると自分でびっくり!何と10回も噛んでなかったんです。申し訳程度にちよろちよろ噛んでからごっくんと飲み込んでいたんですね。

自分の噛む回数を理解し、じゃあ次のひとくちは30回噛むぞ〜って意識して噛み続けて…、でもつい何かに意識を向けちゃうと、いつも通りに10回未満の咀嚼になっちゃう、というサイクルを何度も何度も繰り返し、今ではすっかり30回以上の咀嚼が習慣になりました。

噛む回数を増やしたら、食べ物のほんとうの味わいがわかる気がします。ご飯も、何というか甘みを感じるようになったというか…今までもったいない食べ方してたのかなあって反省したものです。

それでもやっぱり長年染みついた習慣をすぐには直せたりはしませんよね。そこで、30回ぴったり噛むワザも合わせてご紹介したいと思います。

食べ物を口に入れて、噛むリズムに合わせて、頭の中で「うさぎとかめ」を歌うんです。もしも亀よ、亀さんよ〜♪ってやつですね。この歌を頭に浮かべながら噛んでたら、歌の1番の終わり(どうしてもそんなにのろいのか〜♪)でぴったり30回分噛めてるんです!

この方法を見つけた途端、意識して30回噛むよりもすーっと気持ちが楽になったんです。オススメ★

…だけどテレビ見ながら食事だったり、音楽聞きながら食事をしてたら、ついそっちに気を取られちゃいますね…要はたくさん噛むこと、たくさん噛むことを意識することが大事なので、できなくても自己嫌悪に陥らずにコツコツ自分の習慣として身につけていくことが一番ですね。

さて、噛む回数を増やすと食べ過ぎを防ぐその理由もお知らせしなきゃで

すよね。理由もわからずにやみくもにあれをやれこれをやれって言われても、やる気なんて上がりませんもん。

よく噛んで食べると、以下のホルモンの分泌が促進されます。

- ・ヒスタミン (消化を促すホルモン)
- ・セロトニン (満足感を与えるホルモン)
- ・レプチン (食欲を抑えるホルモン)

これらの「やせるホルモン」が分泌され、満腹中枢を刺激するってことなんです。

腹八分目でも十分に満腹感を得られるみたいです。…確かに、よく噛んで食べた食事のとき、普段よりちょっとだけ少なくともお腹いっぱい感がした気がするなあ。それって決して気のせいなんかじゃなくて、ちゃんと理由があったってことなんです。

また、咀嚼を増やすと、脳ストレスが減少するんだとか。脳ストレスが増えると、脳は炭水化物を過剰に要求するらしいのです…炭水化物が脳の唯一の栄養源だから、だそうです。そうか、食べ過ぎは脳がストレス感じてたからなんだ…

さあ理由もわかったところで、30回噛みが自分の癖になるまで、騙されたと思って実践してみてください。身につけただけで(徐々にではありますが)常に痩せる方法なので、是非、です。

そしていっぱい噛むためには、「歯の健康」がとっても重要です!もし、痩せたいって思っていて、虫歯がある人は、是非優先的に治療してくださいね!ダイエットのことがなくても、噛めない=好きな食べ物が食べられないっていう辛いことになっちゃいますから…食べたいものを食べられないことほど、辛いことはないですもんね。だからもちろん歯磨きは欠かさず!さすがのわたしも、食べることが大好きだから「歯磨きずぼら」だけは避けてますよ〜!

それでは、今回はこの辺で!

皆さんが、健康でステキな身体になれますように…



Miku Symphony

初音ミクシンフォニー

2018-2019



東京公演

2018年11月24日(土) 会場:パシフィコ横浜
演奏:東京フィルハーモニー交響楽団 指揮:栗田博文
お問合せ:050-5533-0888 (平日12:00-19:00)

大阪公演

2019年1月25日(金) 会場:オリックス劇場
演奏:大阪フィルハーモニー交響楽団 指揮:栗田博文
お問合せ:キョードーインフォメーション 0570-200-888 (10:00-18:00)

スペシャルシート

デザインチケット&限定グッズ&パンフレット付
¥14,800 (税込) 全席指定

S席

¥9,000 (税込) 全席指定

A席

¥8,000 (税込) 全席指定

チケット一般発売中!

*未就学児入場不可



初音ミクシンフォニー公式サイト

<http://sp.wmg.jp/mikusymphony/>

Illustration by KEE © Crypton Future Media, INC. www.piapro.net piapro © 藤 / 小山乃舞世 / TAMA@GEM

各席、お申し込みは右のQRコードが下記URLからアクセス!
<http://w.pia.jp/t/mikusymphony-1819/>



▲大阪バージョン

東京バージョン▶

Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージックボーイ

ゲッツ編集局のスタッフはなぜかみんな視力が低い。
それもそのはず、デスクワーク人間が多いから。つまりメガネ!
メガネといえばアニキ、アニキといえば高橋優!
高橋優といえばメガネ、メガネといえば…無限ループって怖くない?

ペットのレコスケ

6thオリジナルアルバムをひっさげて、 我らがメガネアニキ・高橋優、登場!!

どーーーーも!!!!!! イキリメガネマスターことミュージックボーイでえーーーーっす!!!!!! メガネかけてないけど!!!!!! SO-DAYO、ミュージックボーイはメガネかけてないんだよ!!!!!! 突然のカミングアウト!!!!!! めちゃっく!!!!!!
そんなわけで今回は正真正銘ホンモノのメガネアニキ・高橋優アニキの6thアルバムだぜーーーーー
アルバム収録曲の「ルポルターージュ」とか「プライド」とかはシングルリリースのときにレビューっちゃってるもんね!!!!!! 気になる!? キニナル!!??? キニナル君は是非バックナンバー見てみてね!!!!!! GET'Sってば公式サイトちゃんと持ってるから!!!!!! みんなに忘れられてて悲しいって編集長が泣いてたよ!!!!!!
編集長の涙はともかく、ジャケット撮影をあのリリース・フランキーが手がけたアニキのアルバムは聴いてね!!!!!!

2018.10.24 Release Now On Sale

STARTING OVER

【通常盤 (CD)】 品番:WPCL-12940 価格:3,000円(税抜)
【期間生産限定盤 (CD+DVD)】 品番:WPZL-31518/9 価格:5,500円(税抜)
【数量生産限定盤 (通常盤CD+LPサイズBOX+LPサイズフォトブック“TOKYO 10Years”)】
品番:WPCL-12941 価格:4,500円(税抜)

《収録曲》

- 1.美しい鳥 2.ストロマン 3.シンプル 4.虹 5.若気の至り
- 6.いいひと 7.aquarium 8.ありがとう 9.Harazie!!
- 10.ルポルターージュ 11.キャッチボール 12.ロードムービー
- 13.leftovers 14.非凡の花束 15.STARTING OVER 16.プライド





Early Bird 発寒店

札幌市西区発寒15条4丁目13番1号
[TEL] 011-663-8538 [営業時間] 9:00~23:00 (年中無休)



Early Bird 藻岩店

札幌市中央区南22条西10丁目4-1
[TEL] 011-530-5383 [営業時間] 9:00~23:00 (年中無休)