

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

2019.01



MUSIC REVIEW

コブクロ「ALL TIME BEST 1998-2018」

FOOD
BEEF IMPACT
PLACE
ばんけいスキー場

IDOL INFO
フルーティー
m pocket project

ARTIST PICK UP
The Winking Owl サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.102

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!編集部
〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目1-4 TEL(011)788-5169 FAX(011)788-5189

表紙:
The Winking Owl
(ワーナーミュージック)

The Winking Owl

Yoma(Gt)

Luiza (Vo)

KenT(Dr)

ルーミアと日本のハーフのボーカリストLuizaと、US夏の祭典Warped Tourに出演経験があるギタリストYomaを中心として、2010年群馬県高崎市にて結成した「玉毛 / ポスト・ハードコア過激型エモ・シヨナル・ロック」の新星バンド。フレッシュな疾走感と浮遊感を両立させたドリーミーかつパワフルなサウンド、さらにプログラミングを挿入することにより、抜群のセンスとオリジナリティを確立。今まさに花開く、ブレイク必至! 欧米とアジアのDNAが交わる、ピュアで神秘的なその「ハイブリッドかつ独自の世界観」と「普遍性」を兼ね備えた確固たる楽曲の力で今後シーンに新たな風を吹き込む存在として要注目!



2018.11.07 Release
Now On Sale

Try

WPCL-12977
¥1,200(税込)

M1. Try
M2. Night&Day
M3. Dream Sailor

ARTIST INTERVIEW

The Winking Owl

11月7日にリリースされたニューシングル「Try」の、「ここに注目してほしい!」というポイントをお聞かせください。

3曲それぞれ違った表情があり新しいことに挑戦しながらも自分たちらしさもしっかり出せた作品になったと思ってます! 歌のメロディを大事にしながらも細かいギターフレーズやアレンジ面にもこだわったのでその辺りも注目してほしいです。

The Winking Owlというバンド名の由来は、何でしょうか?

僕がふくろうが好きでつけました(笑)結成当時にバンド名を考えていたときその時持っていたTシャツにウインクしているふくろうが描いてあってこれにしよう!ということになりました。

「君の中で眠ってる野心を形に」させてくれる曲である「Try」を歌われている、The Winking Owlの皆さんご自身の「眠ってる野心」は何ですか?

自分たちにしか出せないサウンドをもっと追求して自分たちにもリスナーにとっても新鮮でかっこいい音楽を常に届けていきたいです。

The Winking Owlとしては2016年にJOIN ALIVEの出演で北海道にいらしたのが「初北海道」でしょうか?そのときの率直な感想を聞かせてください。

JOIN ALIVE最高に楽しかったです! 北海道のフェスは初めてで他のフェスとは言葉で表すのは難しいけど違う雰囲気がありました、北海道のお客さんも暖かく迎えてくれて嬉しかったです。また戻ってきたいです!

次に北海道にいらしゃる機会があるならば、何をしたいですか?食べたいものや行きたい場所などがありましたら教えてください!

海鮮が大好きなので北海道に行くときはすごくテンションが上がります! 特にウニが大好きなのでウニをいっぱい食べたいです(笑)

2018年ももうすぐ終わり...2018年にやり残してしまったこと、2019年の目標あるいは野望を教えてください。

Tryをリリースできたので2019年はこの作品と一緒にThe Winking Owlをもっと広められるように精力的に活動していきたいです。あと2019年は部屋の片付けをめんどくさがらずにすぐできるようになりたいです(笑)

北海道のThe Winking Owlファンの皆さんに、メッセージをお願いします!

北海道のみなさん、いつも応援ありがとうございます!! 北海道に来てくださるというメッセージもけっこういただけてすごく嬉しいです、2019年は絶対行けるようにするのでまたライブで会いましょう!

Present!

The Winking Owl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102号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「The Winking Owl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12月31日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)



AMUSEMENT CLUB 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)



AMUSEMENT CLUB 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)

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>



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.102 2019.01 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・新星ロックバンド「The Winking Owl」初登場!00

IDOL INFO

・「ばっちり撮ったろう」絶賛放送中!フルーティー03

FOOD

・BEEF IMPACT04

MUSIC REVIEW

・コブクロ「ALL TIME BEST 1998-2018」07

PLACE

・ばんけいスキー場08

IDOL INFO

・m pocket project11

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草12



今月の表紙 The Winking Owl

ドリーミーなのにパワフル。不思議な世界観を醸し出す新星ロックバンドが11月7日にリリースされたニューシングル「Try」を引っさげ、GET'Sに初登場。

フルーティーのレギュラー番組 絶賛放送中!

撮ったろう

ばっちり

～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 ニューリフレッシュライブ
◆ HMV札幌ステラボレイスマンスリーライブ
◆ クワールコード Ario札幌マンスリーライブ

◆ ZeppSapporo ワンマン 1305人動員!
◆ 2017年11月22日「Hyper Body/パッション」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8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12月 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。

12月1日(土) モデルプロ撮影会
2日(日) ファンクラブイベント
11日(火) イベント予定
14日(金) フルーツバスケットvol.122 ～さい卒業～
15日(土) 2代目HAPPY少女♪ あゆみ生誕ライブ
POPPING☆SMILE あかね生誕ライブ
16日(日) POPPING☆SMILE こりな生誕ライブ
LivePRO MUSIC LIVE

19日(水) ディノスパーク × ライブプロ マンスリーLIVE
21日(金) HMV × ライブプロ マンスリーLIVE
23日(日) ライブプロ クリスマスライブ
ライブプロ 2019年に向けて色々発表するライブ
24日(月) イベント予定
27日(木) ライブプロ 2018年ラストライブ

2019年1月5日(土)
フルーツバスケットvol.123 ～さようか卒業～

フルーティーのインターネットTV

YouTube

毎週木曜日更新! 「フルーティー♥channel」にて配信

AIR

フルーティーのミックスジュースR
毎週月曜深夜25:00～

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!

※イベントオフ、ファンレター、質問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

Official HP

http://fruity-girls.com/

フルーティー



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。

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

日本の名曲をポップオペラの貴公子がカバー!

藤澤ノリマサ

Prince of POP OPERA NORIMASA FUJISAWA



カバー・アルバム

『ポップオペラ名曲アルバム』

Disc 1 (通常盤共通) ポップオペラ名曲アルバム(全12曲収録) 全曲ニュー・レコーディング

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 瑠璃色の地球 | 5. I LOVE YOU | 9. for you... |
| 2. ワインレッドの心 | 6. 勝手にしやがれ | 10. 駅 |
| 3. ルビーの指環 | 7. シルエット・ロマンス | 11. 糸 |
| 4. 時の流れに身をまかせ | 8. また逢う日まで | 12. 川の流れのように |

初回限定盤のDisc 2 セルフ・カバー4曲(ピアノ弾き語り) & 新曲「AVANTI -La vita è bella-」

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 未来への道(ピアノ弾き語り) | 4. Stay forever~あなたを守りたい(ピアノ弾き語り) |
| 2. Domani~明日をつかまえて~(ピアノ弾き語り) | 5. AVANTI -La vita è bella-【新曲】 |
| 3. 希望の歌~交響曲第九番~(ピアノ弾き語り) | |

【通常盤】

WPCL-12922 ¥3,000(本体)+税

CD発売中&配信中!【2形態】



Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージックボーイ



ペットのレコステ

平成最後のクリスマス、平成最後の年末、平成最後の年越し、そして平成最後のコブクロベストアルバム。20年だって! 20年前ったら、ミュージックボーイまだ生まれてない!! え? ウソをつくな? んんーバレバレだねッ!!! チョー悲シ!!



コブクロ20年の足跡。初のコンプリートベストアルバム登場!

何しろ20年分の名曲がどどーん!のアルバムだから、もう細かい説明なんて不要不要ッ!!!!!! CD4枚組の超豪華盤だから、買って、聴いて、楽しんじゃって!!!!!! メリー——クリスマス——ス!!!!!!

2018.12.05 Release
ALL TIME BEST 1998-2018

【初回生産限定盤(4CD+DVD)】¥4,800+税/WPZL-31536/40
【通常盤(4CD)】¥3,400+税/WPCL-12964/7

【DISC 1】 M1.桜 M2.赤い糸 M3.太陽 M4.轍 - Street stroke - M5.DOOR ~ The knock again ~ M6.Bell M7.ココロの羽 M8.YELL ~ エール ~ M9.miss you M10.光 M11.ANSWER M12.YOU M13.風 M14.願いの詩

【DISC 2】 M1.雪の降らない街 M2.愛する人よ M3.宝島 M4.blue blue M5.手紙 M6.永遠にともに M7.Million Films M8.ここにしか咲かない花 M9.あなたへと続く道 M10.君という名の翼 M11.風見鶏 M12.薔 M13.WHITE DAYS M14.蒼く 優しく

【DISC 3】 M1.時の足音 M2.虹 M3.STAY M4.To calling of love M5.流星 M6.Blue Bird M7.あの太陽が、この世界を照らし続けるように。 M8.蜜蜂 M9.紙飛行機 M10.One Song From Two Hearts M11.ダイヤモンド M12.今、咲き誇る花たちよ M13.陽だまりの道 M14.Twilight M15.42.195km

【DISC 4】 M1.奇跡 M2.hana M3.未来 M4.SNIFF OUT! M5.STAGE M6.心 M7.バトン M8.君になれ M9.ONE TIMES ONE M10.風をみつめて M11.木蘭の涙 M12.WINDING ROAD M13.太陽のメロディー

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



2018-19シーズン開幕!! いよいよオープン



ban.K

さっぽろばんけいスキー場

〒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

各種リフト券		
	大 人	中学生以下
1回券	¥350	¥300
12回券	¥3,500	
2時間券	¥3,000	中学生以下は 1日券のみ ¥2,200
4時間券	¥3,300	
7時間券	¥3,800	
ナイター券	¥2,000	
12時間券	¥10,000	
24時間券	¥15,000	

55歳以上は 身分証明書提示で 30%引(GOGO割引)	
12回券	¥2,450
2時間券	¥2,100
4時間券	¥2,310
7時間券	¥2,660
ナイター券	¥1,400
12時間券	¥7,000
24時間券	¥10,500

昼も夜も2名様以上のお得なパック		
大人&子ども券A	4時間券&中学生以下1日券	¥5,000
大人&子ども券B	4時間券&中学生以下1日券2枚	¥7,000
グループ2	4時間券2枚	¥6,000
グループ3	4時間券3枚	¥9,000
ナイターペア券	ナイター券2枚	¥3,600
ナイタートリプル	ナイター券3枚	¥5,400

平日限定 平日ならこれ!どれよりもお得なパック		
レディースデー火・水・木	7時間券+ゲレ食	¥2,600
メンズデー月・水・金	7時間券+ゲレ食	¥2,600
ママパパプラン月~金	4時間のリフト券と託児利用	¥3,800(要予約)

スノーパーク

スケール拡大!
センターロッヂ前に
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!

チュービング
コース
チューブに乗って
遊ぶコース。

スノー
ストライダー
雪の上でも
楽しめます。

スノー
スライダー
雪で作った滑り台
で楽しめます。

ミニコース
慣れるのに
最適なコース。

スノー
テーブル
フリースペース。

ソリコース
ソリの持ち込み
OK!

エア
アトラクション
ビースドッグ

1日遊び放題!! ¥600
大人・子ども(3歳以上) 70歳以上 無料 リフト券をお持ちのお客様 ¥300

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!

スノーストライダー
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)
※一般ゲレシデとは別の安全なエリアを確保。 ※70歳以上の方は年齢が証明出来るものを提示ください。



プラス400円で美味しいゲレ食がセットに
各種リフト券及びパックに付けられます
※ゲレ食...ラーメン各種・そば・うどん
カレーライス・カツカレー・牛丼・パスタ
1回券・12時間券・24時間券・ママパパプラン・ライセンスバス・各種割引チケットは除きます

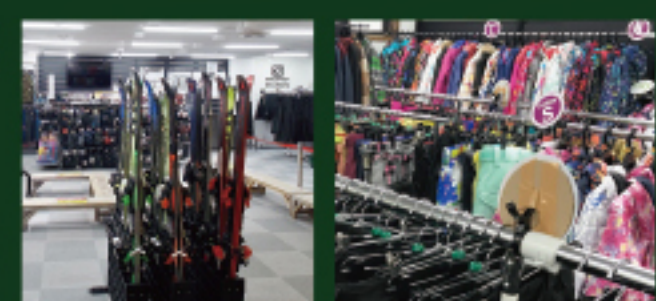
託児ルーム

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。
(センターロッヂ内) ●受付/9:00~16:00 ●要予約 お問い合わせ/TEL011-641-0071

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

※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(過ぎずわっている)~6歳(未就学児)までのお子様を対象
※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。)

レンタル
salomon
STATION



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ご自由にお選びいただけます。

札幌都心から
タクシーで約20分!!
札幌都心から
一番近い!
ばんけいスキー場へ!

タクシーパック

わくわくホリデー [本店] TEL:011-280-8989 [オーロラタウン店] TEL:011-200-3001
わくわくホリデー 検索 <http://www.wak-wak.com/>

コース番号 10-0155 ごはんもリフトも!

よくばりパック

タクシー送迎 + リフト4時間券 + 食事付
(20:00まで)

※お食事はセンターロッヂ(ベルクヒュッテまたは食堂/バンク)にて
※お食事内容: ラーメン、そば、うどん、カレーライス、牛丼、パスタなど

2名様 ¥6,500 3名様 ¥6,000 4名様 ¥5,500
※お一人様あたり料金 ※大人・小人同額

コース番号 10-0156 旅行者にオススメ!

手ぶら よくばりパック

左記 よくばりパック +
レンタルスキー or ボード + ウェア

2名様 ¥13,500 3名様 ¥13,000 4名様 ¥12,500
※お一人様あたり料金 ※大人・小人同額

コース番号 10-0157 思う存分 滑ろう!

エンジョイパック

タクシー送迎 + リフト7時間券

2名様 ¥6,500 3名様 ¥6,000 4名様 ¥5,500
※お一人様あたり料金 ※大人・小人同額

コース番号 10-0158 手ぶらで一日中楽しもう!

手ぶら エンジョイパック

左記 エンジョイパック +
レンタルスキー or ボード + ウェア

2名様 ¥13,500 3名様 ¥13,000 4名様 ¥12,500
※お一人様あたり料金 ※大人・小人同額

G Horoscopy

.....星占い

2018.12.7 → 2019.1.6

牡羊座

3/21~4/19

芸術的センスが発揮できる月。文章を書いたり、絵を描くのに向いています。作り出した美しいものが、のちのち役に立つ暗示です。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

蟹座

6/22~7/22

不思議なくらい物事がスムーズに動く月。以前から考えていたことに着手する余裕が生まれます。情報収集をすることが吉です。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

天秤座

9/23~10/23

隠していたことが明るみに出る暗示。大事につながることはなさそうなので、慌てず騒がず冷静に対処しましょう。信頼が大事です。

総合★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

山羊座

12/22~1/19

上の空になりがちな月。本当にやらなければならないことを絞ることでミスを防げます。欲張らずに、すべきことを見極めましょう。

総合★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

牡牛座

4/20~5/20

以前から願っていた世界に近づけそうな月。趣味やグループ活動などを通して、幸運が舞い込んできそうです。素直な気持ちがカギ。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

獅子座

7/23~8/22

妙なこだわりが強くなりそうな月。人の意見がなかなか受け入れられません。口論を避けるために、上手に気分転換を試みましょう。

総合★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

蠍座

10/24~11/21

空回りをすることが多くなりそう。がんばればがんばるほどエネルギーを使い果たしてしまいがち。要領よくやり過ごすことが肝心。

総合★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

水瓶座

1/20~2/18

頼れる存在として、周囲から尊敬されそうな月。人の為に動く時間が多くなりそうですが、可能な限り応えようと、評価が高まります。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

双子座

5/21~6/21

今までの努力が報われる暗示。やりたいことを周囲に話すことで、実現に更に近づきます。ただし、時間には余裕を。用心が大事です。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

乙女座

8/23~9/22

プライベートの時間を大切にしたい月。精神的な疲労を抱えやすい暗示があるので、必要な休養と割り切ったのんびり過ごしましょう。

総合★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

射手座

11/22~12/21

親しい人との充実した時間を過ごせそう。ふだん直接会えない人とのメッセージのやり取りがあると、更に運気が上がる暗示です。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

魚座

2/19~3/20

いつもと違う大胆な行動をしようと、新しい発見がありそう。また、浪費を我慢することで、今後につながるお金を確保できそうです。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

m pocket project



～ 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。

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

have a good month!

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。

「平成最後の」年末を迎える時期になりましたね。流行語大賞にクリスマス、紅白歌合戦に笑ってはいけない…忙しくて、でもちょっとだけ楽しい空気がする師走、けっこう好きだったりするのです。

こんにちは、若葉です！

いよいよ年越しも近づき、同時に寒さも厳しさを増していきます。

ほかの季節に比べて、より健康第一で過ごして行きたいところですね。

とはいえ、やっぱり「健康=太りすぎない」は重要なわけで。しかしかし！年末年始は、忘年会新年会などの宴会の季節でもあるのです！それすなわち、ダイエットの鬼門!!

鬼門に負けず、今回もしっかり、「がんばらない」ダイエットのあれこれをお伝えします。

…というわけで今回お届けするのは、ずぼらもずぼら「寝てやせよう」という究極のずぼら情報です♪

まず…「睡眠時間が短いと、肥満になりやすい」ということから。

なぜ？それは、睡眠時間が短いと、「レプチン」と「グレリン」というホルモンのバランスが崩れてしまうからなのです。

…ん？レプチン??聞いたことあるぞ?と思ったそこのあなた!そう、このコーナーでは実は何度も登場しているホルモンなのです。

レプチンは、食欲を抑えてくれるホルモンです。つまり、無駄に食べなくなっちゃう欲求を抑えてくれるストッパーなのです。

で、グレリンというのはレプチンの逆で、食欲増進のホルモンだったりします。

眠る時間が短いと、レプチン=満腹ホルモン<グレリン=空腹ホルモンとなってしまう、無駄に食欲が上がってしまうという仕組みです。……これは怖い!!

もっと怖いのが、グレリンが多くなると、脂肪たっぷり高カロリーの食事をほしがらようになってしまうということ。

ただでさえ多い食欲に加えて、一発一発のパンチが強いハイカロリーフードが体に入ったら…もう説明不要です

よね。余分な脂肪ためこみコースに直行です。

ちなみに海外での研究では、睡眠時間が7~8時間程度の人が最も肥満度が低く、5時間睡眠だと肥満率は50%にアップしてしまうんだとか。4時間以下では?と見ると、なんと73%もアップというホラーな結果が…

日本での研究でも、同様の結果が出ているそうです。眠り過ぎも考えものですが、やはり適切な時間の睡眠は必須ということですね。

「そんなこと言っても眠れないんだよ~」という方も、きつといらっしゃると思います。

さすがに皆様に効く万能の方法はありませんが、ちょっとしたコツをお知らせしますね。

★夕食は就寝予定時間の3時間前に済ませてしまう

「お腹がすいたらかえって眠れない!」とおっしゃるお気持ちもわかりますが、実はこれって睡眠以外にもちよつと重要なことだったりします。

まずひとつには、ぐっすりたっぷり眠るために、胃腸の動きを落ち着かせるということ。胃腸が活発に動きまくっているときには、体が睡眠モードに移行できないこともあるんですね。

そしてもうひとつ。これ重要!

睡眠の状態に入ると、胃腸の動きはとて鈍くなってしまいます。すると、胃の中にたまった食べ物を消化しきれないまま腸に送ってしまうので、さらにその腸がうまく栄養を吸収できなくなってしまうのです。

それだけではなく、胃に長く食べたものが残りますから、そのぶんダメージを与えてしまいます。

さらにさらに、胃腸にたくさんものが入った状態で寝る=仰向けやうつぶせになると、胃と食道とが水平になり、胃から出てきた酸が食道に流れ、食道を焼いてしまうのです。いわゆる「逆流性食道炎」の原因になってしまうんですね…

ところで、睡眠中は、「成長ホルモ

ン」というものが分泌されます。

「成長ホルモン」とは、体中の細胞を修復して元気にする働きのあるホルモンで、「若返りホルモン」とも呼ばれるものです。

このホルモンを多く分泌させる方法はふたつ。

ひとつは「筋トレ」。

もうひとつはこれまでさんざんお伝えしてきた「良質な睡眠」なのです!

成長ホルモンをきちんと分泌させるためにも、寝る3時間前までに夕食を済ませておくというのは非常に重要。食べた直後に寝てしまうと、まだ胃腸が動いているので、「なんだ、まだ睡眠してないじゃん」と成長ホルモン分泌モードにならないのです。

つまり、「寝る3時間前までに済ませる食事」は、病気を防ぎ、ダイエットにも効果があり、なおかつ美肌にもなっちゃうというずぼらなのに究極の方法なのです!

ほんのちょっと試すつもりで「寝る3時間前までに食事を済ませちゃう」という新しいスタイルを取り入れてみませんか?

劇的には変わらないかもしれませんが、体は徐々に良い方向に向かうと思いますよ!

それでは今回はここまで。

皆様、良い「ずぼらライフ」と、良いお年を!

