

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 2019.06

SAPPORO
FREE PAPER

ARTIST PICK UP

パスピエ サイン色紙プレゼント!



MUSIC REVIEW

パスピエ「more humor」

FOOD
BEEF IMPACT

IDOL INFO

フルーティー
m pocket-project



TAKE FREE No.107

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)788-5189

表紙:パスピエ
(ワーナーミュージック)

PASSEPIED パスピエ



2019.5.22 ON SALE
5th Full Album

more humor
通常盤(CD) ¥2,500(本体)+税 WPCL-13027
初回限定盤(CD+DVD) ¥3,241(本体)+税 WPZL-31587/88
PSPE限定盤[ファンクラブ盤] スペシャルBOXパッケージ
【初回限定盤(CD+DVD)+特製オリジナルTシャツ】 ¥5,000(本体)+税 WPZL-31589/90

[CD]
1. グラフティアー 2. ONE 3. resonance 4. 結 5. R133 6. だ 7. waltz 8. エモレタタ 9. ETEB 10. 始末はいつも
[DVD]
パスピエ 野宮リョマライブ「印象H」2018.10.6 at 日比谷野外大音楽堂
1. OPENING SE〜蒸餾 2. 今更には 3. トロイメライ 4. (dis)communication 5. 脳内戦争 6. ママカメカ
7. ON THE AIR 8. MATATABISTEP 9. 最終電車 10. SS 11. 正しいまでいられない

2017年1月に発売された「&DNA」以来、約2年ぶりにリリースするフルアルバム。
結成10周年という基点においても気負わず「ユーモア」溢れるサウンドアプローチ、
さらにラジカルに進化したパスピエサウンドが炸裂した全10曲を収録。

Vocal:大胡田なつき
Keyboard:成田ハネダ
Guitar:三澤勝洸
Bass:露崎義邦

ARTIST INTERVIEW

パスピエ

Answered
大胡田なつき

パスピエ結成10周年、おめでとうございます。10年の月日を振り返って、一番印象に残っているエピソードは何でしたか？

初めてスタジオに入った日です。

鍵盤の成田さんが集めたメンバーだったのでお互い知らない者同士で。どんな感じの人間なんだろうって探り合いながら曲を演奏したりセッションしたり、ちょっとヒリヒリとした空気の中でやり合っていたのを覚えています。

5thアルバム「more humor」では「わかりやすく変わった。」と感じてもらえるアルバムにしたかった」と大胡田さんがコメントしていらっしゃいました。サウンド面での新しい試みや変化を楽しめるアルバムを作るにあたり「一個人としての自分」を意識的に変えた部分はありますか？

歌は「表現するから見て!聴いて!」というよりも人に寄り添った内容のものにしたいなと思っていました。今までファンタジーというか想像の世界の歌が多かったと思うんですが、今回は想像と現実と半々くらい。まるっと自分の体験というわけではないですが、音やメロディー、映像といった外からの刺激を受けて出てきた言葉ではなく自分の内側から引きずり出してきた言葉をよく使ったので、歌詞を書いている間は気持ちの浮き沈みがすごくて一日中起き上がれない日があったり(笑)

リード曲「ONE」で「未知の領域」を感じられたそうですが、その「未知」が「既知」になった現在、新たにチャレンジしてみたい方向性は生まれましたか？それはどのようなもののでしょうか？

「ONE」で音楽の機械的な面と肉体的な面の、パスピエなりの繋ぎかたを見つけれられたと思うので、バンドというものに程よく縛られながら(良い意味で!)ジャンルや形を越えてやっていきたいです。

これからの10年、パスピエはどのような未来を私たちに見せてくださいますか？是非、抱負をお願いします！

わたしたちがジャンルになります!って勢いでやっていきたいですね。結成してから10年で音も環境も変わったので、いつまでも成長期でいきたい。

こちらの取材を掲載する雑誌は、記念すべき令和元年最初の発行号になります。「令和」という元号を受けて、率直に感じたことなどを教えて下さい。

なんと!記念すべき号に掲載していただけるなんて、嬉しいです。

初めて「令和」という文字を目にしたときは、令、という文字が元号に入ることってあるんだなと思いました。命じるとか捉みたいなイメージが強かったので。

響きがとても綺麗ですね。これから令和を生きる者として、辞書片手に万葉集を読んでみようと思いました。

全国ツアーで7月6日に札幌にいらっしゃるパスピエを心待ちにしているファンの皆様に、メッセージをお願いします！

待ってたよ!ずっと待ってた!みなさんに会いたくて仕方がないです。「more humor」はまず音源で味わって、ライブでは生の音で興奮していただきたい。パスピエの生のユーモアお届けします。ライブ会場で会いましょう。

Present!

パスピエのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!

タイトルを「パスピエ107」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「パスピエ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2019年5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。)

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4西2丁目10-1 南4西2ビルB1F

TEL 011-206-9226 営業時間 18:00~24:00 年中無休

★WEB★ <http://www.amyur.com> ★Twitter★ <https://twitter.com/amyurNa>

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 苫小牧店
旭川店 帯広北店 釧路店 函館吉川店 函館昭和店 函館港店 函館神山村

3.16 福岡 4.7 広島 5.11 大阪 6.22 名古屋 7.7 東京 8月 仙台 9.28 札幌

フルーティー全国ツアー 2019

~ FRUITY come all the way de show ~

5月11日(土) アイドルバスケット in 大阪 / フルーティー全国ツアー in 大阪
6月22日(土) アイドルバスケット in 名古屋 / フルーティー全国ツアー in 名古屋
7月7日(日) アイドルバスケット in 東京 / フルーティー全国ツアー in 東京
8月11日(日) アイドルバスケット in 仙台
9月28日(土)、29日(日) フルーティー全国ツアー2019 札幌ファイナル 同時開催 LIVEPRO FESTIVAL2019

★今年も全国ツアースタンプラリーあります!

★全通の方は、9月のZeppSapporoライブの楽屋ご招待! ★その他にも特典あり!

フルーティー全国ツアー2019Tシャツ発売中! ※完全受注制作です!
サイズ S・M・L・XL・XXL 色は白のみ(透けます。ご注意ください。)
販売価格 4,000円 (ツアー中に購入の場合、個別交流2分付)



2019年 フルーティー 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、フルーティー日記にて公開中です。

5月4日(土) ライブプロミュージックステージGWスペシャル2	17日(金) フルーティー8周年記念ライブ
5日(日) ユニバーサル・ライブプロ・ジャパン2019	18日(土) TOKYO IDOL FESTIVAL 北海道予選大会
10日(金) 大阪遠征	TOKYO IDOL FESTIVAL 北海道予選大会に入場した方、入場無料ライブ
11日(土) アイドルバスケット in 大阪 / 全国ツアー in 大阪	23日(木) タワーレコード × ライブプロ マンスリーライブ @Ario札幌
12日(日) 大阪遠征	24日(金) 東京遠征
13日(月) 大阪遠征	25日(土) 東京遠征
15日(水) ディノスの代わりライブ	26日(日) 東京遠征
	27日(月) 東京遠征
	28日(火) 東京遠征
	30日(木) イベント出演
	31日(金) フルーティー × G.E.E.K 2マンライブ
	6月1日(土) 北海道アイドルバスケット / フルーツバスケットvol.126 ~プリな生誕~

フルーティーのインターネットTV



毎週木曜日更新! 「フルーティーチャンネル」にて配信



フルーティーのミックスジュースR

毎週月曜深夜25:00~



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



札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



No.107 2019.06 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・約2年ぶりにフルアルバムリリース! 結成10周年・パスピエ 00

IDOL INFO

・フルーティー全国ツアー2019! 02

FOOD

・BEEF IMPACT 04

HOROSCOPY

・2019年5月7日~2019年6月6日の星占い 06

MUSIC REVIEW

・パスピエ「more humor」 07

IDOL INFO

・m pocket project 09

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 10



今月の表紙 パスピエ

結成から10年、5thアルバム「more humor」を5月22日にリリースするパスピエが、GET'Sに2度目の登場。令和最初のGET'Sは、パスピエづくし!



ホームページ

Facebook

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。

※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



函館昭和店

函館市昭和2丁目30-1

【TEL】0138-85-8029 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



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

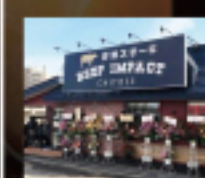
【TEL】011-252-9939 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:30



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

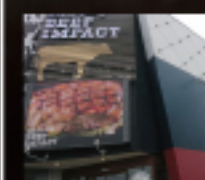
【TEL】011-887-8545 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



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 函館店

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

2019.5.7 → 2019.6.6

牡羊座

3/21~4/19

行動力を発揮でき、収穫の多い月。会いたい人には会い、興味のあることには乗ってみよう。あなたの世界が一層広がります。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

牡牛座

4/20~5/20

今月は心をいつもよりオープンにすることで、運気がアップします。また、体を動かすことで、良いインスピレーションを得る暗示。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

双子座

5/21~6/21

気持ちを上手に切り替えたい月。環境に足を引っ張られている感覚になりがちですが、考えすぎずに手足を動かすことで変化します。

総合★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠♠

蟹座

6/22~7/22

人からの感謝により、自分の中にある無限の可能性について再認識できそう。忘れていた大事なことを生活の中で発見できる暗示。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

獅子座

7/23~8/22

物事を楽観的にとらえがちになるため、軌道修正が必要な月。仕切り直しができるチャンスでもあるので、目標を見据えて実行を。

総合★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠

乙女座

8/23~9/22

確固たる考えの主張により、次の展開が見えてくる月。自分に反する意見にも上手に説明をすることで、より良い方向性に向かいます。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

天秤座

9/23~10/23

昔の夢や目標がよみがえって、今の自分を導く暗示。いい意味で初心に帰れるので、やる気がわいてきてパワフルに過ごせるでしょう。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

蠍座

10/24~11/21

あらゆる価値観を実感できる月。「食わず嫌い」が減り、今まで理解できなかったことにも納得できそう。世界の広がりを実感して。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

射手座

11/22~12/21

大きな変化が待っている予感がする月。世界の広がりを実感でき、考え方が良い方向に行く暗示です。心に芽生えたものを大事にして。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

山羊座

12/22~1/19

何か落ち着かない気分になりそうな月。2つの相反する気持ちの間で揺れ動きそう。あまり焦らず、小さなことから始めてみましょう。

総合★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠♠

水瓶座

1/20~2/18

希望に満ちたひと月になりそう。ポジティブさが鍵になります。普段行き届かない場所の掃除をする、新しい運を呼び込む暗示。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

魚座

2/19~3/20

ハプニングに見舞われそうな月。しかし思いがけない人に助けられ、ラッキーな結果につながる暗示も。暴飲暴食には気をつけて。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

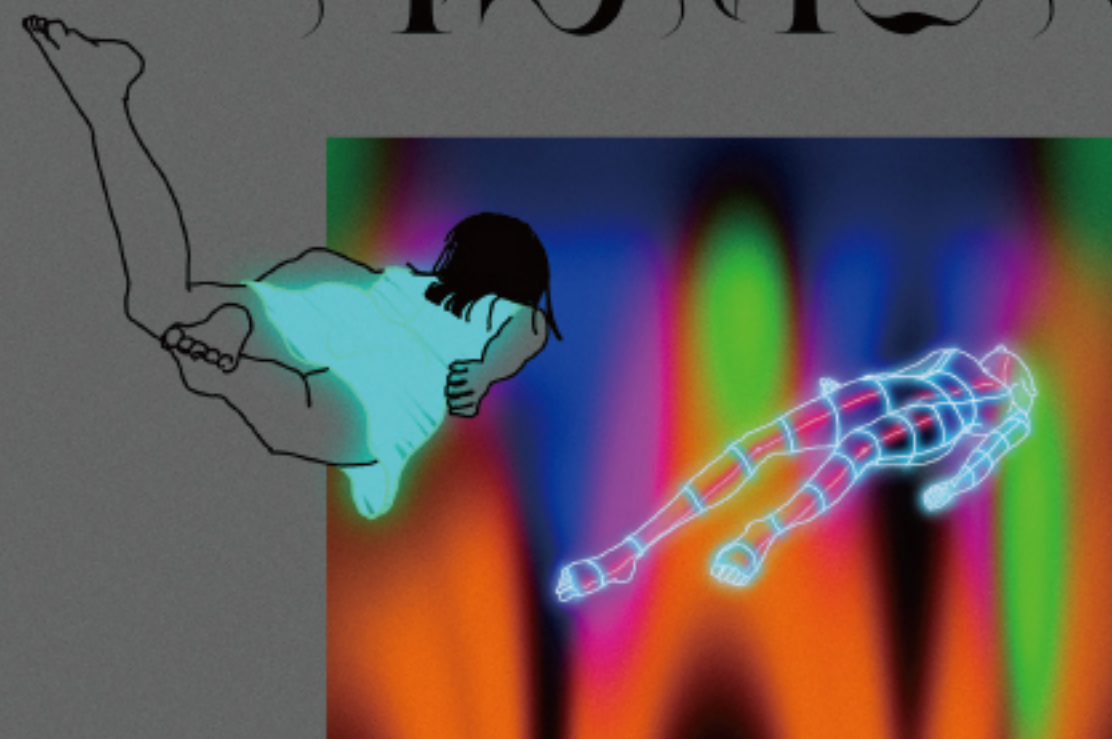


@mamivnico

こんにちは、狸塚(まみづか)ニコです
もっともっと皆さんにニコのことを
知ってほしいな...と思います**
twitterフォローしてくださいね♡



MORE HUMOR



パスピエ 5th Full Album

more humor

2019.5.22 ON SALE

【初回限定盤特典】

パスピエ 野音ワンマンライブ“印象H”
2018.10.6 at 日比谷野外大音楽堂から
11曲を収録したLIVE DVD付

【通常盤】CD ¥2,500(本体)+税 WPCL-13027

【初回限定盤】CD+DVD ¥3,241(本体)+税 WP2L-31587/88

【CD】

01. グラフィティ
02. ONE
03. resonance
04. 煙
05. K138
06. だ
07. waltz
08. ユセレスク
09. B7B
10. 始まりはいつも

【DVD・初回限定盤特典】

- パスピエ 野音ワンマンライブ“印象H”
2018.10.6 at 日比谷野外大音楽堂
01. OPENING SE〜幕開
 02. ネオンと虎
 03. トロイメライ
 04. (dis)communication
 05. 脳内戦争
 06. マッカメッカ
 07. ON THE AIR
 08. MATATABISTEP
 09. 最終電車
 10. S.S
 11. 正しい金まではいられない

パスピエ TOUR 2019 “more You more”

- 6.1(水) 東京 渋谷WWW X
- 6.14(日) 広島 SECOND CRUTCH
- 6.20(木) 仙台 darwin
- 6.22(土) 新潟 GOLDEN PIGS RED STAGE
- 6.28(金) 神戸 VARIT.
- 6.30(日) 福岡 DRUM LOGOS
- 7.04(土) 札幌 PENNY LANE 24
- 7.12(金) 名古屋 DIAMOND HALL
- 7.13(土) 大阪 BIGCAT
- 7.15(日) 東京 Zepp Tokyo

Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイ

新しい元号だよ————!!!! れ・い・わ————!!!!
 やった————!!!!!! 何かが嬉しいのかよくわからんけど
 何かこう、こうね!!!!!! ホウ、わかるじゃん!!!!!!?????
 何かが切り替わるとさ、何かこう、嬉しいんだよ!!!!!! わかれ!!!!!!

令和元年最初のGET'Sはパスピエ祭り! ここでも特集!「more humor」!!

乗るしかない、このビッグウェーブに!!!!!! 令和だよ!!!!!! ミュージックボーイの使ってるパソコン古いから、「れい
 わ」って打っても変換されないの!!!!!! イマドキのおニューのパソコンだとすぐに新しい元号の登録がオンラインで
 できちゃってるわけでしょ? ミュージックボーイのパソコンはそのへんあかんのよ~~~~なので単語登録し
 ちゃった!!!!!! 令和!!!!!! 令和!!!!!! めっちゃ変換されるよ!!!!!! やったね!!!!!! ……で、何の話だっけ??
 そう、パスピエ!!!!!! パスピエなの!!!!!! 表紙もパスピエ取材もパスピエ広告もパスピエ、そしてミュージックボーイ
 もパスピエだよ!!!!!! 前回お会いして取材したのがもう平成のことなのね……何もかも皆なつかしい……………
 あれから数年、変化して行ったパスピエの新しい境地が見られるアルバムだよ!!!!!! パスピエによる令和サウンド
 を堪能しまくろうぜ————ツツツツ!!!!!!

2019.5.22 Release **more humor**



通常盤(CD) ¥2,500(本体)+税 WPCL-13027
 初回限定盤(CD+DVD) ¥3,241(本体)+税 WPZL-31587/88
 PSPE限定盤[ファンクラブ盤] スペシャルBOXパッケージ
 【初回限定盤(CD+DVD)+特製オリジナルTシャツ】 ¥5,000(本体)+ 税 WPZL-31589/90

- [CD]
 1. グラフィティー 2. ONE 3. resonance 4. 煙 5. R138 6. だ 7. waltz 8. ユモレスク
 9. BTB 10. 始まりはいつも
- [DVD]
 「パスピエ 野音ワンマンライブ “印象H” 2018.10.6 at 日比谷野外大音楽堂」
 1. OPENING SE〜素顔 2. ネオンと虎 3. トロイメライ 4. (dis)communication
 5. 脳内戦争 6. マッカメッカ 7. ON THE AIR 8. MATATABISTEP 9. 最終電車 10. S.S
 11. 正しいままではいられない

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)

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

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。

5月!そして令和!桜前線もとうとう北海道に上陸しました!

…とはいえまだまだ寒い日が続いておりますが、皆様、体調など崩されておられませんでしょうか?

春先にとどまらず、季節ならではの食べ物をいただくと、ああこの時季が来たなあって実感できて嬉しくなっちゃうんですね。だから食べ過ぎちゃうんですけど…

今回は、ダイエットの知恵というより、ちょっとした体験談をお話しようと思います。

先日、親戚からのお裾分けで、キャベツをひと玉いただきました。

野菜の価格が高騰しているこのご時世、こういった頂き物はとってもありがたいことです。

しかし悲しいかなワタクシ、お世辞にもお料理のレパートリーが多いわけはありません…

キャベツでお料理というと千切りかロールキャベツくらいしか発想しないのです。

まだそこそこに肌寒いとはいえ足が速い野菜、とっておくにも限界がある!やっぱり美味しいうちに早めに食べたいけどまるごとひと玉ぶんの千切りなんて食べきれない!ロールキャベツにしてもひと玉ぶんも使ったらいったい何人前になっちゃうの!と途方に暮れてしまいました。

悩んだあげく、ロールキャベツからの発想の転換で、じゃあロールキャベツの中身をさばればイイじゃないかと思いつき、早速実践しました!

ところで、私はロールキャベツを作るとき、味付けに「シチュー」をよく使います。ホールのトマトやコンソメスープで煮込むこともあるんですが、個人的にシチューロールキャベツが大好きなもので。

というわけで今回作る「中身をさばったロールキャベツ」は、シチューでお届けいたしますのでご了承ください。

作り方はとっても簡単。

【材料】

キャベツ…1玉 シチュー…1箱
玉ねぎ…1個 鶏肉…150g

【手順】

①キャベツを4つにカットする
②カットしたキャベツをお鍋(キャベツがギリギリでも入るサイズ)に全部ぶち込む

③キャベツが少しひたひたになるくらいまで水を入れて、そのまま茹でる

④キャベツを茹でている間に、適当な大きさに切った玉ねぎと適当な大きさに切った鶏肉(もも肉でも胸肉でも好きな部位をどうぞ。ちなみに私はささみを使っています)をフライパンで炒める

⑤茹だってキャベツの嵩が減ったあたりで、④をお鍋に入れて混ぜる

⑥⑤のお鍋にシチューを投入してよく溶かす(ルーを溶かすときは火を消してください)

⑦10分以上程度を目安に煮込む→完成!

※具は今回玉ねぎと鶏肉を使用していますが、お好みで他の野菜を入れても美味しいです。

低温であれば、このお鍋いっぱい作ったシチューも、保存に気をつければまる一日は保ちます。…というよりこのお鍋いっぱいのシチューを食べるのにまる一日使いました。お昼に作って、その日の夜、翌日の朝まで減らなかったのだから一日キャベツシチュー漬けだったというわけです。…あ、もちろんお仕事がお休みの日に作ってます。

さてキャベツシチューがダイエットとどんな関係が?という話にここでもよく入れます。

ずぼらな私ですが、やっぱりダイエット生活を送るにあたり、毎朝体重と体脂肪のチェックをしているのです。

で、この24時間シチュー漬けのさらに翌日の体重と体脂肪を見てみると…どちらもあからさまに減っているのがわかりました。

まあ何しろ鍋いっぱいのシチューでずし、せっかく作ったものをダメにしたいくないですし、というかこのシチュー案外少量でもお腹いっぱいになっちゃうので24時間キャベツシチューしか食べなかったからなあと思いはしたのですが、それにしても結構な「重さ」のある

シチューを食べていたはずなんです。なのになぜ体脂肪率どころか体重までもが落ちていたのでしょうか?

その理由は、キャベツの食物繊維にあったのではないかと分析しています。というのも、キャベツシチューを食べて過ごした日の翌日のお通じがいつもの数倍だったからです。そりゃあ体の中のものが入りもより出て行ったらダイレクトに「減り」ますよね。

それに、キャベツはその重さに対して、カロリーが大幅に低いです。キャベツシチューを食べていた24時間で摂取したものは、キャベツ(食物繊維ほか)と玉ねぎ(たっぷり栄養)と鶏肉(低カロリータンパク質)、そしてシチュー(炭水化物と脂質)です。こうして見るとローカロリーでそこそこバランスの取れた栄養摂取をしていたことになるんですね。

茹でたキャベツは茹でる前のキャベツよりも嵩が減るので、案外すいすい食べられます。今回はシチューで味付けしましたが、これがホールのトマトだったらより低カロリーに抑えられますし、煮込まなくてもちょこっと茹でるかレンジで温めるかして好きなドレッシングをかけても美味しい食べ方じゃないでしょうか。

というわけで今回は「キャベツすこい!」を伝えるためだけに長々と役に立つかわからないレシピをお届けしちゃいました。

即効性の高いダイエット食品であるキャベツとうまく付き合いつつ、またダイエット生活をゆるっと過ごしていきたいと思います!



クルーコーポレーション発

LINEスタンプ発売中!!

まいにちゲッツさん



ゲッツさんの和英スタンプ



REWCOの喜怒哀楽スタンプ

