

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

2013.06

This is the free informational magazine in which
much local information on Sapporo appears.

DIET

若葉のすばらダイエット徒然草

WHAT'S HOT!!

一世一代時代組

ARTIST PICK UP

アーティスト特集 デジカット サイン色紙プレゼント!

FOOD & BEAUTY

クーポン付!

ソウルスンドゥブ/ジョシノホットク/VIJIN COSME

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP

MUSIC

GET'S CD RANKING

SAPPORO EVENT REPORT

6月5日～9日開催・第22回YOSAKOIソーラン祭り

TAKE FREE No.35

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/石山 優 https://twitter.com/gets_sapporo
発行/ (株) クルーコーポレーション/GET'S編集部
〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目4-4 TEL(011)788-5169 FAX(011)788-5189

表紙: デジカット
(ワーナーミュージック)

SAPPORO EVENT REPORT

第22回 YOSAKOIソーラン祭り



札幌の街を舞台に踊り子達の笑顔が咲き乱れる

写真提供: YOSAKOIソーラン祭り組織委員会



札幌市内全21会場で今年は開催される、第22回YOSAKOIソーラン祭り。北海道内のみならず、毎年日本全国・海外からも参加者が訪れる、さっぽろ雪まつりと並ぶ札幌の大規模イベントが今年も開催!

昨年開催の2012年第21回YOSAKOIソーラン祭りには、全国から271チーム・27000人が参加。YOSAKOIソーラン大賞は「平岸天神」が3年ぶり8回目の受賞し、盛大に幕を閉じた。

今年は果たしてどのチームが、もっとも感動と元気を与えてくれるだろうか。美しくも力強い演舞に、否が応にも期待が高まる。

また、開催期間中は様々な企画が予定されている。その中でも、今年の新企画「サタデーナイトパレード」が大注目。この注目の新企画の詳細は、次ページからの特集記事にて紹介してゆく。

YOSAKOIソーラン祭りが今から待ち遠しくてたまらない「祭り」ファンに、イベントの注目ポイントや会場の情報を大公開!!

北には北の音生活。★ **TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT**

CD屋さんのライブはじめました

囃つきバービー バイザラウンド 本場のモヨコ

2013.6.16 (SUN) BESSIE HALL
OPEN 17:30 START 18:00 ¥2,500
(スタンディング・1ドリンク別・整理番号付・税込)

INFO: タワーレコード札幌ビヴォ店 011-241-3851 SMASH EAST 011-261-5569

タワーレコード 札幌ビヴォ店 札幌市中央区南2条西4丁目 ビヴォ7F 【TEL】011-241-3851
【facebook】<http://www.facebook.com/tower.sapporopivot> 【twitter】https://twitter.com/TOWER_SapporoPv



PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

マンモス平岸店は
パチンコ4円・1円・0.5円、
スロット20円・10円
楽しめて遊べるお店

まみ

マンモス
平岸店

第22回YOSAKOIソーラン祭り開催スケジュール

今年も6月5日から5日間にわたり札幌の街が舞台へと変わる! 注目イベントを今からチェックしておこう!!



GET'S注目・4大イベント!!

ソーランナイト

6月7日(金)
18:00~

前年度ファイナル・セミファイナル出場チームや海外チームなどが登場する華やかなステージ。翌日から本格的に始まる祭りの盛り上がりを感じさせる。

サタデーナイトパレード

6月8日(土)
19:30~

歴代大賞チームや、道外の各地域で活躍するチームなどが多数出演する新企画! お見逃し無く!

ジュニア大会

6月9日(日)
10:00~

祭りの次世代を担う中学生以下のジュニアたちの競演。大人顔負けの元気いっぱいな演舞は必見!

ファイナルステージ

6月9日(日)
第1部 16:00~ / 第2部 19:20~

ファイナル・セミファイナル進出チームの演舞が行われる他、各賞受賞チームの表彰や演舞も予定。このステージで、今年のYOSAKOIソーラン大賞が決定!

開催会場情報 札幌市内全21会場が祭りの舞台に変わる!

※市内各会場は、会場ごとに開催日時が異なりますので、詳細は公式ホームページをご覧ください。

会場番号	会場名	開催日程	会場番号	会場名	開催日程
1・2	大通南北パレード	8・9日	14	新琴似	8・9日
3	大通公園西8丁目	5~9日	15	篠路ホーマック	8・9日
4・5	一番街(三越前・丸井今井前)	8・9日	16	平岸	9日
6	道庁赤れんが	8・9日	17	本郷通西	8・9日
7・8	札幌四番街	7日	18	新さっぽろ「あつこい」	9日
9・10	FUNKY!すすきの	7・8日	19	ファイターズ通り	9日
11	JR札幌駅南口広場	8・9日	20	サッポロガーデンパーク	8・9日
12	サッポロファクトリー	8・9日	21	白い恋人パーク	8・9日
13	ワオドリスクエア(飛び入り参加型)	8・9日			

参加チーム、観光客にも人気だった「道庁赤れんが会場」と地元商店街のあたたかいおもてなしが自慢の「ファイターズ通り会場」が復活!!

北のふーどパーク

全国各地から、自慢の味が大集合

【日程】6月5日(水)・6日(木) 11:00~21:00
6月7日(金)~9日(日) 10:00~22:00

【会場】大通公園西5丁目「北海道グルメ祭り」
大通公園西6丁目「市町村ふーどパーク」



大通公園西5・6丁目では、「北のふーどパーク」が開催。祭り開催期間の5日間にわたって、大勢の人々で賑わう。北海道内はもとより、全国各地から集まったご当地自慢の味を存分に味わうことができる。

飛び入り参加、大歓迎! ワオドリスクエア会場

誰でも参加できる! YOSAKOIソーランを体験してみよう



YOSAKOIソーラン祭りの会場で唯一、観客も飛び入り参加で踊れるのがこの「ワオドリスクエア会場」。鳴子の無料貸し出しなどを行っているので、誰でも気軽にYOSAKOIソーランを体験することができる。手に鳴子を持てば、自然にリズムに乗って笑顔になれる!

迫力の演舞をゆったり観覧～桟敷席・観覧席のご案内～

【有料桟敷席・特別観覧席】
大通西6丁目南北パレード会場 桟敷席/エリア指定
大通公園西8丁目ステージ会場 特別観覧席/全席指定
【販売価格】
1席 1,000円~4,000円(時間帯によって異なります)
★ローソンチケット、チケットぴあにて好評販売中!!

実はあまり知られていない? プチ情報!!
大通西5・7丁目南北パレード会場桟敷席は無料開放されている事はご存じでしょうか。
ゆったり観覧したい方におすすめ!!
右のMAPをチェック!!

※8日のサタデーナイトパレード、9日のファイナルパレード・お祭りパレードは、西5丁目~7丁目の桟敷席がすべて有料となります。



一緒に地域を盛り上げましょう!

ゲッツ!! 広告主募集中

あなたのお店の情報を、ゲッツ!!に掲載してみませんか? まずはお気軽にお電話下さい。

Tel:011-788-5169

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)
P:0.5円・1円・2円 S:5円・20円

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)
P:0.5円・1円・2.5円 S:5円・20円

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.35 2013.06 CONTENTS

SAPPORO EVENT REPORT

・6月5日～9日開催・第22回YOSAKOIソーラン祭り……………01

OTHERS

・キャリア志向の「非公開求人」〜パック・エックス……………06

WHAT'S HOT!!

・一世一代時代組……………08

ARTIST PICK UP

・ポストファンモン・デジカット……………10

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2013.04 > 2013.05……………12

BEAUTY

・VIJIN COSME (クーポン付)……………13

FOOD

・ソウルスンドゥブ/ジョンノホットク (クーポン付)……………13

DIET

・不定期連載: 若葉のすぼらダイエット徒然草……………15

SHOP INFO

・期間限定! 毎週土曜日は新刊書籍Pontaポイント10倍! ~GEO……………16

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2013.MAY……………17



今月の表紙 デジカット

2003年に結成以来、様々な分野を融合した音楽を展開。新曲を10作連続デジタル配信限定でリリースした後、遂にメジャーデビュー。6月5日にリリースされるデビューアルバムに注目が集まる、「ポストFUNKY MONKEY BABYS」とも呼ばれる話題のユニット。

ATLANTIC R&B BEST COLLECTION

2013年デジタル・リマスタリング / 歌詞・解説付

一完全限定生産一
定価 **1,000円** (税込)

大好評第1、2弾100枚に続き
怒涛のリリース!

第3弾 (50タイトル) 2013年3月20日発売

第4弾 (50タイトル) 2013年4月24日発売



ワーナーミュージック・ダイレクトで買おう!

今、ワーナーミュージック・ダイレクトでR&B1000シリーズ(第3弾、第4弾100タイトル)を買おうと

西尾商店×ATLANTIC特製コラボ亀の子束子

を先着2,000名様にプレゼント!

50枚一挙にセットでお買い求めいただくと、

西尾商店×ATLANTIC特製コラボ前掛け

亀の子束子3個セットをプレゼント!



特設サイト OPEN! ▶ <http://wmg.jp/randb1000/>



ソウル・ディーブ

1972年発売になったサザン・ソウル・コンピレーションが40年の時を経て帰ってきた! アトランティックに残された様々なシンガーの名曲50曲。
監修: 鈴木啓志

WQCD-40/41 (CD2枚組)
解説付 2013年リマスタリング
税込価格¥4,200 2013年4月17日発売予定

当店限定!



アレサ・フランクリン・アンド・キング・カーティス / ライヴ・アット・フィルモア・ウェスト〜完全盤
アレサ・フランクリンの絶頂期をとらえた名盤がなんと4枚組に拡張、3日間の演奏すべてを収録。ライノ・ハンドメイドとして奇跡のリリース。

WQCD-901/04 (CD4枚組) SHM-CD
解説付 2011年リマスタリング
税込価格¥7,800

当店限定!

●お買い求めは…

WARNER MUSIC DIRECT
ワーナーミュージック・ダイレクト 本店

ワーナー ダイレクト

検索

Web Site shop.wmg.jp

WARNER MUSIC JAPAN

扉を開けると、 そこはキャリア志向の 「非公開求人」だった。

パチンコ業界での転職を考えたとき、
まず求人雑誌を手にしていませんか。
しかし、そこに掲載されているのはアルバイト職がほとんど。
もしあなたが店長や幹部職をめざしているなら
「非公開求人」がおすすめです。
これは、人材会社が求職者の資質や経験と
ホールの要望を照らし合わせ、
最良の転職先を案内するというもの。
なかでも、注目していただきたい求人サイトが、
転職実績ナンバーワンを誇る「パチンコキャリア」。
もちろん、会員登録から就職活動のバックアップまで、
すべて無料です。



北海道内の業界転職実績 NO.1!

パチンコキャリア

<http://www.e-pachinko.org/>



成功への第一歩は、会員登録から！

バック・エックス

検索

お電話でも、受け付けています。(無料)



0120-279-106



株式会社バック・エックス



一世一代時代組



松村 洋平(まつむら ようへい)
一九八四年十二月十六日生まれ。千葉県出身、O型。

小川 眞樹(おがわ まさき)
一九八六年二月二十四日生まれ。山形県出身、A型。



一生に一度の大勝負をするという意気込みを、そのままグループ名に冠した時代組の正体は、殺陣(チャンバラ)をメインに唄と踊りを取り入れた、ストリートパフォーマンスグループ。徹底したエコへの取り組み(ゴミ拾い、エコバッグ、マイ箸)を実践しており、北海道のエンターテインメントに革命を起こす勢いで活動中。毎週木曜と週末の土日で、大通公園〜狸小路〜ススキノなど札幌市内中心部をゴミ拾いしながら歩いている。また隔週、土曜日の22時から狸小路3丁目でストリートライブを続けている。全世代に高感度に届くプロモーション、サムライスタイルで年間100本以上のイベントに出演し、会場を大いに盛り上げるとともに、地球温暖化や地球環境のことを考えるきっかけをパフォーマンスしながら伝えている。



齋藤 優(さいとう まさる)
一九八七年八月二十三日生まれ。東京都出身、A型。

渡邊 宏行(わたなべ ひろゆき)
一九八七年二月二日生まれ。茨城県出身、O型。

後藤 一機(ごとう いつき)
なぞのベールにつつまれた時代組の師匠で、時代組創始者。

一世一代時代組 5月のスケジュール

5月6日(月・祝) 東武ゴルフトーナメント
5月23日(木) IBM企業イベント
5月29日(水)~30日(木) 赤平 Clean up あかびら



一世一代時代組

↓ 一世一代時代組をもっと知りたい方は!! ↓
公式ブログ:一世一代時代組でござる <http://ameblo.jp/jidaigumi/>
FACEBOOK <https://ja-jp.facebook.com/jidaigumi>



ベガスベガス

よっしゃー!ベガスベガス!!

ベガスベガスイメージキャラクター

番長清原



札幌店
栄町店
大谷地店
美しが丘店
旭川店
函館吉川店
帯広北店





AMUSEMENT DEVELOPER

ゲオ

HYPER MEDIA SHOP

期間限定! 毎週土曜日は

10倍

通常の

新刊書籍

Pontaポイント



※通常、税込定価0.5%のところ、期間中は5%になります。
※新刊書籍・雑誌・コミックのご購入のみが対象となります。



2003年に結成された日本の3人組音楽ユニット。ジャンルはポップ、ロック、ハウスなど、様々な分野を融合した音楽調。ポストFUNKY MONKEY BABYSとも言われ、人気急上昇中の3人組ユニット、デジカット。レコチョクで10作連続リリースなど話題沸騰の彼らが遂にメジャーデビューアルバムをリリース!

2013.06.05 release



ワーナーミュージックが送り出す注目の新人!! 人気急上昇中の3人組ユニット「デジカット」が遂にメジャーデビュー決定!! 昨年12月からレコチョクで10作連続で配信されている楽曲を中心に、誰もが一度は経験したことのあるラブソングはもちろん、悩みや喜びや悲しみなどの心情を表現した楽曲など、「歌詞が共感できる」と10~20代の女性を中心に圧倒的な支持を得る彼らしいアルバムが完成。

「デジカット1」 発売日:2013年06月05日 価格:¥2,940(税込) 規格番号:WPCL-11427

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 01.Intro | 09.何度も、何度も。 |
| 02.泣いたっていいよ。 | 10.3年分のありがとう。 |
| 03.君に会いたい。 | 11.Love Love Love feat. J'quartus |
| テレビ朝日「GO!オスカルIX21」2013年4-5月エンディングテーマ | 12.もっと、もっと。 |
| 04.EYESCREAM LADY feat. sheep | 13.君が忘れられなくて... |
| 05.I Believe | 14.今夜はずっとそばにいて。 |
| 06.やっぱり君じゃなきゃ。 | 15.毎日を記念日に。 |
| 07.全て投げ出したって。 | |
| 08.Bittersweet Goodbye~この思い君に伝えられたら~ | |

TOWER RECORDS



ARTIST INTERVIEW デジカット

10代を中心に人気急上昇のデジカットですが、新曲を10作連続デジタル配信限定でリリースした理由は? アルバムでまとめて楽曲をリリースした場合、やっぱり自分にあった曲をリスナーの皆さんが選んで聞いてしまうと思いました。1曲ずつ新曲を届ければ、じっくり聞いてもらえるだろうと思ったんです。また次の曲に対してして期待して待ってってくれるんじゃないかと思い、10作連続リリースをすることにしました。多くの人に共感してもらえるようテーマも3人で話し合ってたため、ぜひ全曲聞いてもらいたいですね。

なぜデジタル配信にこだわってきましたか?

デジカットを支えてくれるファンは若いモバイル世代の方がとても多いんです。いち早く音源を届けられる方法を考えた時にデジタル配信が一番適していたのでデジタル配信にしました。

6月5日にいよいよメジャーデビューアルバム「デジカット1」がリリースされますが今のお気持ちは?

「みんな、お待たせ!!」って気持ちです。(笑)
結成から10年。デジカットはいろんなことがあったんですが、ようやくスタートラインに立ったなと。気持ちも新たに「デジカット10」までは最低でも続くよう頑張りたいと思っています。

楽曲のテーマに恋愛・青春を表現した歌詞が多い印象ですが、今まさに恋愛・青春で悩む少年少女達に勇気ので一言お願いします(笑)

「不安と共に進め!!」です。
悔しさや悲しみがあるから楽しみや喜びを感じる事が出来る。
もし今、不安を抱えてる人がいるなら、その不安を消し去る方法を考えるのではなく、いっその事、不安と共に進んでいけばいいと思います。
今回、アルバムをメジャーレーベルからリリースする事で、デジカットもプレッシャーや不安を持っています。でも共に進んで行こうと考えるようにしたら少し気持ちが楽になりました。

デジカットの今後の目標は?

今年も夏に東京・名古屋・大阪でワンマンライブをやります。もっと多くの人にライブをみてもらえるよう、47都道府県すべて回れるように頑張っていきたいと思っています。

北海道にいるファンに一言お願いします。

必ず北海道にもライブしに行くから待っててよー!! いつも応援ありがとう!! MANA-B

Present! デジカット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・35号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「デジカット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2013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。)

PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

マンモス菊水店は、スロット20円・5円・1円・0.5円、楽しめる!!

森の住人

マンモス菊水店

GET'S CD RANKING I LOVE MUSIC TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART 2013.04>>>2013.05

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



第1位
5TH DIMENSION
ももいろクローバーZ

ももいろクローバーZ、「勝負」のセカンド・アルバム。2012年『NHK紅白歌合戦』初出場の勢いもそのままに、さらなる高みを目指すももクロ集大成の1枚。彼女たちの「全力!!」パフォーマンスは、見ている人を元気づける。

- 第2位 **EVILS** SiM
第3位 **i'mperfect** 凛として時雨
第4位 **天使とサボテン** MANNISH BOYS
第5位 **THE REVELATION** coldrain
第6位 **FUTURE PRIMITIVE e.p.** THE STARBEMS
第7位 **夢の続きをもう一度** 本棚のモヨコ
第8位 **メディアリテラシー** phatmans after school
第9位 **CHIMERA** vistlip
第10位 **Forever Young** [Champagne]

洋楽ランキングTOP10



第1位
Overgrown
James Blake

デビュー当初からの武器である先進的なダブステップに、R&B系の美しいボーカルとを融合させた「プロデューサー兼ボーカリスト」James Blakeによる2ndアルバム。Brian Enoと、Wu-tang ClanのRZAという大御所二人をゲストに迎えている。

- 第2位 **Comedown Machine** The Strypes
第3位 **The 20/20 Experience** Justin Timberlake
第4位 **Unorthodox Jukebox** Bruno Mars
第5位 **Save Rock & Roll** Fall Out Boy
第6位 **Woman** Rhye
第7位 **カムダウン・マシン** The Strokes
第8位 **ハウス・オブ・ゴールド・アンド・ボーンズパート2** Stone Sour
第9位 **Sempiternal** Bring Me The Horizon
第10位 **One Way Or Another** One Direction

M's MS GROUP PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21 × High Class SLOT **SLOT BAR M's** マンモス月寒店 やすか

マンモス月寒店は、パチンコ4台・1台・5台・0.5円、スロット20台・1台・5台・0.5円、楽しまさず!!

美容大国 韓国から

今、話題の韓国コスメ専門店

korean beauty cosmetic

VIJIN COSME



テレビでも紹介された話題沸騰のお店!

VIJIN COSME

【札幌南一条店】
営業時間 10:30~20:30 不定休
札幌市中央区南1条西5丁目5-5
北日本中央ビル 1F
TEL 011-280-2777



こちらのクーポンご持参で

マスクシート 10枚 プレゼント!!

※¥1,000以上お買い上げのお客様に限りです

有効期間: 2013年 5月1日(水)~ 5月31日(金)

取り扱いブランド

- the saem
- ETUDE House
- MISSHA
- TONY MORY
- It's skin
- innisfree
- NATURE REPUBLIC
- Holika Holika
- VALSAREA
- 雪花秀(Sulwhasoo)

Today's VIJIN メルマガ会員募集中!!

- 01 マスクシート 10枚セット or ハンドクリーム プレゼント
- 02 メルマガの配信
- 03 お買い得情報、イベント情報のお知らせ

登録はこちら <http://www.todaysvijin.com/mientry/>Today's VIJIN 検索

ソウルスンドゥップとは、本場韓国からやって来た、こだわり素材のふわふわ手づくりお豆腐とたっぷり野菜をうま辛スープでいただくカラダとお肌にうれしいお鍋です。

自家製手づくり豆腐

ソウルスンドゥップ

純豆腐

当店自慢の看板メニュー



豚スンドゥップ 880円

チーズスンドゥップ 880円

その他にもメニューを豊富に揃えております!

【自家製手作豆腐】スンドゥップ本来の美味しさを味わっていただきたくて、その日使用するお豆腐を手づくりしております。

【丹精込めてつくったスープ】牛骨、牛テール等を一昼夜かけてグツグツと煮込んだ動物系スープに野菜スープ、タゲギを合わせて作られています。

※タゲギとは、唐辛子をベースに数十種類の材料をブレンドして作った旨みと旨みが合わさった究極の調味料です。

ジョンノホットク
ソウルスンドゥップ

4丁目プラザ
コスモ
南3条4丁目

元祖 韓国スイーツ!! 本場の味!!
ジョンノホットク Since 1995
www.hotok.jp 札幌狸小路店



あんこ 200円

ハチミツ 200円

チーズ 200円

各300円



ハムチーズ 300円

ゴグマ

あんこチーズ

ハチミツチーズ

キムチチーズ

こちらのクーポンご持参で 当店のスンドゥップが

なんと! オール 全品!! 500円!!

有効期間: 2013年5月1日(水)~5月31日(金)

札幌市中央区南3条西4丁目(狸小路4丁目) 不定休
TEL 011-221-3376 【営業時間】11:00~

Horoscopy.....星占い

2013 5.7 → 2013 6.6

牡羊座

3/21~4/19

漠然と不安を感じることがあるかもしれませんが、家族や友人と接する機会を設けて嫌な気分は吹き飛ばしてしまいましょう。

総合★ 仕事★
恋愛♥♥ お金\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

あなたの外面内面の美しさが際立つ月ですので自信を持ちましょう。出会いのきっかけもあるので、積極的に外へ出かけると吉。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

人間関係がスムーズに運ぶ月です。堂々とした発言や行動を心がけることによって、周囲の人を惹きつけることができるでしょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

今月は新たな場への適応力がバツグンの月。サークルなど新たな集まりに参加してみて。自然に打ち解けることができる暗示あり。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

あなたの人柄が受け入れられ、特に、目上の人からかわいがってもらえそう。このチャンスを逃さず、要求があれば伝えてみましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

今月は周囲がみんな慌てていても、冷静な判断で問題の本質をきちんと見抜けるでしょう。あなたの評価もアップします。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

今月は何事も真面目に取り組むと運氣上昇。ささいなことでもきっちり確認しておくことが、後々のトラブルを防ぎます。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

さまざまなアイデアを思いついて、周りの人を感心させることができそうです。ユーモアをきかせたトークも効果バツグン。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

恋愛運が極端に好調です。積極的になってOK。ただしお互いを尊敬し合うことが前提です。自分勝手な発言や行動には気をつけて。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

物事がうまく進まないことが多いかも。それでもあきらめず根気よく立ち向かうことで状況が一転して好調に向かう暗示もあり。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥ お金\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

今まであまり仲良くなかった人から、いい話をもらえるかもしれません。貯金など、一度失敗したことへのリベンジもツキあり。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥ お金\$\$\$

魚座

2/19~3/20

あなたの人気がうなぎ昇りになりそうです。何事にも積極的にチャレンジして、目立つ機会を増やすといいでしょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

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。

ようやく春到来! 花の季節になりました。寒い冬をじっと堪え忍びほころんでくるつぼみがだんだん色づいてくるのを見ると、心がうきうきしてきます。

気温も上がってきて、それと反比例して衣類も薄くなってきて…それまで隠し通してきたボディラインもごまかしがきかなくなってくるわけで…うう。

そのかわり、代謝も活発にできる季節も近づいているのです。寒さを理由に逃げまくってきた「運動」も、少しは心地よくできそうな気がします!…三日坊主で終わりそうですけど…

なんだかんだ、ダイエットの基本って「消費カロリー>摂取カロリー」、これに尽きちゃうんですね。食べ過ぎた!って思ったら運動しろ!ってこと。単純明快…にして、一番難しいことだと思うのはわたしだけでしょうか?

そんなことは百も承知で、でもなるべくめんどくさいことをしなくても、生活の上でのちょっとした工夫で何とかできるような方法を探すのがわたしクオリティと自負しております!…自慢にならないのも百も承知なのです…

さて、今回お届けする「調査結果」…つまりずぼらダイエットの方法ですが、「**食べるものを減らせないなら、順番を変えればイイじゃない!**」というもの。

お金もかけたくない、運動もなるべく避けたい、でも我慢はしたくない…というずぼらなわたしにぴったりの究極の方法!…なんていうと大袈裟?

最近テレビでもよく取り上げられて、本来は糖尿病の治療として役立てられるように考えられた方法らしいですね。ダイエットというよりは、「食後血糖値の急上昇を防ぐ」ための食事法ということです。

そもそも何故「血糖値の急上昇を防ぐ=ダイエット」に繋がるのかのお話をしましょうか。

人間のからだの血糖値は、いろいろなホルモンにより、正常な値に常に保たれています。つまり血糖値が上がると、それを下げるはたらきのあるホルモンががんばるってことですね。その血糖値を下げるホルモンが、インスリンと呼ばれるものです。

上がった血糖値を下げてくれるありがたいホルモン・インスリンには、血糖値を下げるはたらきだけではなく、たくさん分泌されすぎてしまうと、なんと「脂肪細胞内に中性脂肪を蓄積してしまう」のだとか!

極論を言ってしまうと、「血糖値の急上昇→脂肪の蓄積率急上昇」ってことになっちゃいます。なので、血糖値の急上昇を抑えることは、たくわえられる脂肪の量を抑えることにも繋がるってことなんです。

血糖値の急上昇についての予習を終えたところで、いよいよ本題「食事の順番を変えて、血糖値急上昇を防ぐ」方法に移りますよ〜。

基本的には、

フルーツ(非加熱・非加工)→野菜→肉・魚→ご飯

という順番が有効です。

まず最初にフルーツを摂るのは、「よく噛む」ことと、「十分な水分摂取」、そして「ある程度食物繊維の摂取」が目的です。

フルーツとひとくくりにしてしまうとどれを食べればいいのか迷ってしまうと思いますので、おすすめの若葉セレクトをお教えしますね。

【食前フルーツに有効なもの】

・りんご・トマト・いちご
・キウイフルーツ

トマトは厳密にはフルーツではありませんが…まああまり固いこといってこなしってことで。

食物繊維があり、噛む系フルーツで、からだに嬉しい栄養がぎっしりなものであるというセレクトです。

ただし、適量でお願いしますね!

りんごなら1/4個、トマトなら半分(ミニトマトなら2個程度)、いちごなら1個、キウイフルーツなら半分くらいが適量です。

次に野菜を摂ります。野菜というか、本格的な食物繊維の摂取ですね。

食物繊維は、脂肪分を多く含むものより先に食べておくと、脂肪の体内吸収を抑制してくれます。なので、お肉やご飯(炭水化物)の前に食べると効果的ってことなのです。

この「野菜」カテゴリには、きのこや海藻も含まれます。お漬物は塩分が多いので、できれば食べる順番を後ろに持ってきて欲しいです。

また、**とうもろこしやじゃがいも、かぼちゃは「野菜」には含まず、むしろ「ご飯」と同じカテゴリとして考えてください。**

フルーツと野菜で「食物繊維バリア」をはって、いよいよメインディッシュを楽しみます!お肉・魚はタンパク質、ご飯は炭水化物(脳の唯一の栄養源!)なので、もちろん人間のからだに欠かせない栄養素。摂りすぎはもちろんNOですが、まったく摂らないのもよろしくないのです!

こんな感じの順番で食べれば、血糖値の急上昇を抑えつつ、満腹感もしっかり得られます。コンビニで売ってるお弁当や、定食屋さんのメニューの定食でもこの食べ方の応用が出来ると思いますよ〜。

例えばトンカツ定食(ご飯・味噌汁・サラダ・トンカツ+千切りキャベツ)なんかだと、この場合はフルーツは無いので、先にサラダを食べて、千切りキャベツを食べて、お味噌汁を頂き、トンカツとご飯を頂く…という順番で食べればOKですね!もちろん、よ〜く噛んで、きちんと味わっていただきますよ!

それでは、今回はこの辺で!

美味しく食べて、健康的スリムを目指しましょうね☆



期間
限定!

毎週土曜日は

新刊書籍

Pontaポイント



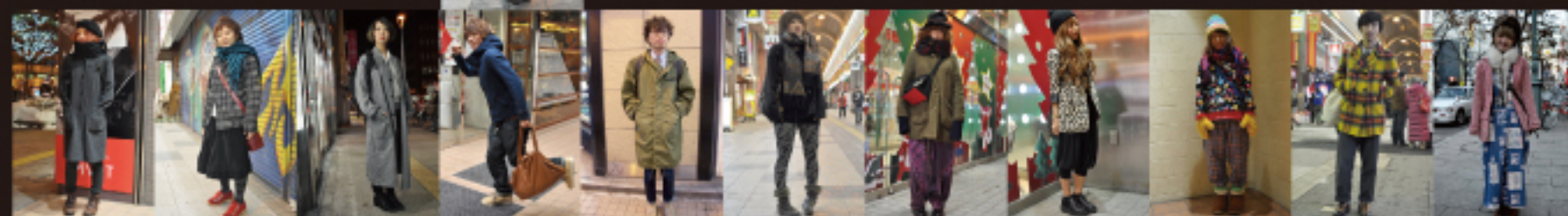
© Ponta

通常の

10倍

※通常、税込定価0.5%のところ、期間中は5%になります。
※新刊書籍・雑誌・コミックのご購入のみが対象となります。

Sapporo
Street
Snap



2013
MAY

Sapporo Street Snap

札幌の街やイベントで見つけたお洒落さんを中心に毎月「SapporoFassion」を紹介



Name: ちゃらすぎ
Age: 19
Spot: パレコ
Job: 学生



Name: MAYUKO
Age: 23
Spot: 札幌駅周辺
Job: 金融関係



Name: ふみふみ
Age: 18
Spot: 札幌駅
Job: 学生



Name: たなけん
Age: 20
Spot: 大通
Job: アパレル



Name: マリオボーイ
Age: 2
Spot: ステージ1-2
Job: コイン集め

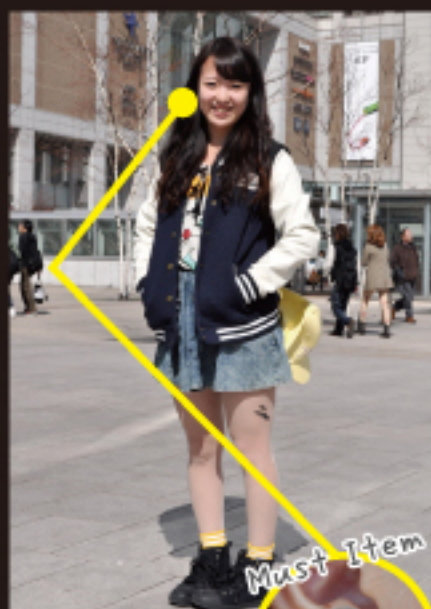
こだわりの色配置や効果的なアイテムの使い方などをチェックしていくコーナーです



Sapporo Street Snap



Name: かおり
Age: NO DATA
Spot: 大通
Job: 大学生



Name: ゆうか
Age: 18
Spot: 札幌市内カフェ
Job: 専門学校生



Name: ヒラマ
Age: 18
Spot: 金剛園maimai亭
(古小牧) Job: 学生



Name: るきや
Age: 6
Spot: 千歳バスフル
Job: 小学校1年生



Name: まるメガネ
Age: 19
Spot: 大通
Job: 専門学校生

PACHINKO & SLOT '21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

エムズ元町店 まどか

スロートバーエムズ元町店はスロット20円・10円・5円と楽しめるスロット専門店!!

一緒に地域を盛り上げましょう!

ゲッツ!! 広告主募集中

あなたのお店の情報を、ゲッツ!!に掲載してみませんか? まずはお気軽にお電話下さい。

Tel: 011-788-5169