

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

2013.09

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

MUSIC

GET'S CD RANKING

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP

ARTIST PICK UP

アーティスト特集: ニコラス・エドワーズ サイン色紙プレゼント!



ARTIST REVIEW

高橋優: 「BREAK MY SILENCE」

クーポンがいっぱい!

AMUSEMENT

ワンダーシティ札幌・ナムコプラザ札幌西町店 お得なクーポンつき!

BEAUTY

VIJIN COSME お得なクーポンつき!

FOOD

ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公 お得なクーポンつき!

鉄板スパゲティ専門店ダッパーナ

TAKE FREE No.38

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:ニコラス・エドワーズ
(ワーナーミュージック)

ニコラス エドワーズ

日本テレビ系「のどまんざ!ワールド」で2回の優勝経験を持つ、青い眼のJ-POPシンガー、ニコラス・エドワーズのメジャーデビューシングルがついにリリース。

2013.07.31 release

完全生産限定盤シングル/Complete Limited Debut Single

「fが歌詞になる」

価格:¥3,675(税込) 規格番号:WPZL-30639/40
CD+DVD2枚組、シリアルナンバー刻印、三方背ケース入り、ニコラスの髪と瞳の色のカラーディスク、オリジナル・ポスターブックレット2種、オリジナルステッカー、ポケット・チーフ、パッチ

【Disc-1】

- 1.君が歌詞(うた)になる
- 2.最後の雨(中西保志カバー)
- 3.君が歌詞(うた)になる(instrumental)
- 4.最後の雨(instrumental)

【Disc-2】

DVD収録内容:君が歌詞(うた)になるMV、地元オレゴンでのドキュメンタリー他収録

「直筆サイン権付 超ラッキーチーフ」を封入

完全生産限定盤の特典「Nyk Super Special(スペシャルアイテムを封入)」の中には、もちろんポケット・チーフが2種類中1種封入。1種類は「Nyk」のロゴが細かくたくさん入っているタイプ、もう一種類は「Nyk」のロゴがひとつだけ入っているタイプを用意。この「Nyk」のロゴがひとつだけ入っているチーフは、ニコラスから直筆サインがもらえるスーパー特典「超ラッキーチーフ」。

※「直筆サイン権付超ラッキーチーフ」は、完全生産限定盤のほぼ5枚に一枚の割合で封入されています。

※このスーパー特典は2013年7月31日より3年間保証されます。

※ニコラスがみなさまにサインをする場所は今後予定されているライブコンサート、ファンイベント、インストアイベント等のクローズド会場内の主催者指定エリアに限定させていただきます。公共の場や道路上、乗り物の中、他のお客さまのいらっしゃる店内などでは一般の方の迷惑を考慮して対応できかねますことをご了承ください。

ARTIST INTERVIEW

今回は「エンタメステーションin札幌」真中さんの収録にお邪魔して、ニコラスエドワーズさんに色々お話を聞かせて頂きました。

ニコラス・エドワーズ

取材協力:
エンタメステーションin札幌 真中

ニコラス・エドワーズさんと言えば日本語がとてもお上手ですが、日本語を初めて勉強したきっかけは何でしたか?

高校で第2外国語の単位が必要で、僕の学校の場合、選択肢がフランス語・スペイン語・ドイツ語・日本語があったんです。その時、先生に相談したら「難しい、たぶん習得は、出来ないから、日本語 だけ は、辞めた方がいい」と言われて…日本語にしました(笑)出来ないどころ前!!みたいな感じが僕の挑戦心に火を付けたんですね。僕自身、元々漢字が好きで本当は先生にも日本語をすすめて貰いたかったんですけど、先生にまさか辞めとけと言われると思わなかったんです。でも、そのことがきっかけで、逆に日本語を勉強して習得してやる!って強く思えました。

勉強を始めてから、日本のJ-POPに出会ったりして日本のエンターテインメント業界に興味を持ち始めて、いつの間にか、勉強と言うより、僕にとって日本語の勉強が趣味になっていったんです。

そして2008年に短期の留学で、初めて日本に来た時には、日常会話は、ある程度出来るようになっていたんですけど、イントネーションなどまだまだで、とにかく単語力が弱かったのを実感しました。日本の方とお話したときに、深い話をしていたりすると、自分の内なる感情が、相手に思ったようなニュアンスで伝わらなくて、そこでまた日本語の勉強に火が付いてしまっただけに頑張ろうって思えました。

2011年に「のどまんざ!ワールド」に出場して、「美しすぎる18歳」など話題になり、日本のエンターテインメント

業界に衝撃を与えたニコラスさんですが、日本の曲で初めて聴いた曲は何でしたか?

初めて聴いた曲は、コブクロさんの「誓」でした。さらに、実は初めて録音した曲って言うのがあって、それはGACKTさんの「野に咲く花のように」でした。僕の父が歌手をやっていたんですが、人がいない時にスタジオを使わせてもらってプライベートで録音したりと思っただけなんです。なんですけど、その時に録音した曲は誰にも聴かせた事はありません!恥ずかしくて(笑)ブログも大人気のニコラスさんですが、女性ファンにすごく応援していただいていますよね。

そこで 女性ファンが気になるであろう、ニコラスさんの好きな女性のタイプを教えてください!

強い志がある人が好きです!深い話になっちゃうんですけど、自分の事を自分で認められる人と言うか、自分の価値を自分の中で計らっている人に魅力を感じます。見た目や年齢、言語や国籍も特にこだわっていないで、自分の魅力を認識して、自分の磨かなければいけない部分を理解している人がいいですね!

僕は、わりと恋愛経験が少なく、一人でいることが多いので、自分一人でも大丈夫な人なんです。なので、僕と似たような人と二人で寄り添って生きていくのが一番僕にとって理想です。今の時代、男性だけが野心を持って生きていく時代ではないと思うので、野心をもって、将来の夢や希望に志をもっている女性が好きですね!

ご自身の21歳の誕生日である2013年7月31日にリリースされたデビューシングル「fが歌詞(うた)になる」、どんなところに注目してもらいたいですか? 一番注目してもらいたいのは曲が物語る「ラブストーリー」ですね。きっと国とかも関係なく愛と言う感情は誰にでもあると思うんです。僕がこの曲を聴いて浮かべたストーリーはもちろんあるんですけど、聴いた人が自分にあてはめて貰って曲のストーリーを感じたままに受け取ってもらいたいです。

僕は歌手というか、ストーリーテラーとしてこの曲を歌わせていただいていると思っています。僕のこの曲に受けた感情と、聴いた方が思っただけの感情、それが合わさって一つの作品になると思っています。なので自由にこの曲を自分の良いようにとらえて感じ取ってもらって、愛について考えてもらえたら嬉しいです。今回のリリースはこの四年間必死で追いかけて来た夢で、同時に新たな夢へのスタートラインだと思っています。今までどうなるかわからない僕を

バックアップしてくれてきた方々や応援続けてくれたファンの皆さんにこれから恩返しをしていきたいです。僕自身、常に夢を追いかけて行きたい人なので、今回のリリースは一つの夢が叶った瞬間ですが、支えてくれた方々のためにも、さらに大好きな歌に専念し、大好きな日本に専念し、これからもっと僕が感じた日本の良さを世の中に伝えて、同時に僕の歌を聴いてくれた人たちに夢を与えるアーティストになれるようになっていきたいです!

今回初めて北海道に来た感想はどうでしたか? サッポロファクトリーでジンギスカンを食べたんですけど、感無量でした!「もう帰りたい!」って思うほどに。今度北海道に来たときには、野外でジンギスカンBBQをやりたい!って思いました(笑)あと、僕の地元がポートランド市なんですけど、札幌と姉妹都市なんです。街並みも凄く似てて落ち着ける街だと思っていました。住んでる人たちも皆さんとても優しく、ファンの皆さんやお仕事と一緒に来た方も皆さん常にニコニコしていて笑顔が印象的で大好きになりました! 絶対また来ます!!

最後に北海道のファンに一言お願いします。

今回北海道に初めて来て本当に大好きになりました!ファンの皆さんも本当暖かく迎えてくれて嬉しかったです!「あれ食べてみて!」「あそこに行ってみて!」と言う言葉もたくさんもらったので、是非また来たいです! これからもっと成長して北海道で歌を唄えるようになって、北海道に来る機会を増やしたいなと思っていますので、これからも応援よろしく願います!!

Present!

ニコラス・エドワーズ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・38号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「ニコラス・エドワーズ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8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。)



街頭ビジョンでも どこでも
毎週ゲストの近況やパフォーマンスを放映!
毎日17:00~17:10 放映

多彩なゲストが
出演中

8/9 Guest
小桃音まい
Berryz工房

Facebook: www.facebook.com/ENTAMEST
Facebook をご覧の皆さん「いいね!」も押してね!

「エンタメステーションin札幌」真中さん

MEGA VISION
札幌市中央区南1条西4丁目 4F 真中さん

hmv
札幌市中央区南1条西4丁目 4F 真中さん

インターネットで観覧したい方はLIVE!で観覧! 検索
エンタメURL: www.entame-st.net/
LIVE! URL: www.live!channel.com
制作 / 運営: 株式会社 OGA プロダクション
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 札幌市中央区南1条西4丁目 12-1 大森ビル 8F

PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21
High Class SLOT
SLOT BAR M's

マンモス平岸店は
スロット20円・0.5円
パチンコ4円・1円・0.5円
楽し遊ぼう!

まみ

マンモス平岸店

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.38
2013.09
CONTENTS

ARTIST PICK UP

・美しすぎる青い眼のJ-POPシンガー：ニコラス・エドワーズ……………01

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2013.07 > 2013.08……………03

AMUSEMENT

・ワンダーシティ札幌・ナムコプラザ札幌西町店(クーポン付)……………04

ARTIST REVIEW

・高橋優「BREAK MY SILENCE」……………05

FOOD

・ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公(クーポン付)……………06

・鉄板スパゲティ専門店ダッパナ……………07

BEAUTY

・VIJIN COSME(クーポン付)……………07

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2013.AUGUST……………09

DIET

・不定期連載：若葉のすばらダイエット徒然草……………12

SHOP INFO

・期間限定！毎週土曜日は新刊書籍Pontaポイント10倍！～GEO……………14



今月の表紙
ニコラス・エドワーズ

日本テレビ系番組「のどまんざ！ワールド」で一躍有名になった「青い眼のJ-POPシンガー」ことニコラス・エドワーズが待望のメジャーデビュー。完全生産限定盤シングル「I」が歌詞になる」を自身の誕生日である7月31日にリリース！

GET'S CD RANKING I LOVE MUSIC TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART 2013.07>>>2013.08

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



BUMP OF CHICKENのデビュー13年目にして初のベストアルバム。収録曲は、「ガラスのブルース」「ダイヤモンド」「天体観測」「sailing day」などシングル曲を中心とした、インディーズ時代のアルバム「FLAME VEIN」「THE LIVING DEAD」、メジャー1stアルバム「Jupiter」からセレクトした全14曲。

第1位
BUMP OF CHICKEN I [1999-2004]
BUMP OF CHICKEN

第2位 BUMP OF CHICKEN II [2005-2010] BUMP OF CHICKEN

第3位 ゴールデンチャイナタウン/サヨナラウツきの私 Berryz工藤

第4位 さあ離れろ/MADE OF GOLD・featuring DABADA・DREAMS COME TRUE

第5位 なめこのうた 福原遥

第6位 宇宙の果てはこの目の前に andymori

第7位 Me No Do Karate. [Champagne]

第8位 アイドル街道 ロコドル大作戦チームつなぎ女子

第9位 自由への進撃 Linked Horizon

第10位 REVOLT Nothing's Carved In Stone

洋楽ランキングTOP10



21世紀型MC=カニエ・ウェストの6枚目のスタジオ・アルバム。5月18日、ニューヨークの六番街の建物の壁面に突如映像が映し出されて、新曲「New Slaves」が公開。これを皮切りに、トロント、パリ、ベルリン、シドニー、ロンドン、シカゴ、ロサンゼルスなどでも同様の方法で街頭の壁面に公開された。

第1位
Yeezus
Kanye West

第2位 Random Access Memories Daft Punk

第3位 ナイト・オブ・マジック Avishai Cohen Trio

第4位 Hotel Souza Karen Souza

第5位 100 Hits : Club Hits 1991-2010 Various Artists

第6位 Essentials Karen Souza

第7位 Unorthodox Jukebox Bruno Mars

第8位 13 Black Sabbath

第9位 アポカリプス Thundercat

第10位 Doubleback: Evolution of R&B Joe



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

M's PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21
MS GROUP High Class SLOT
SLOT BAR M's

エムズ元町店 いよちゃん

スロット専門店!!
元町店は、スロット20円・10円・5円まで遊べる

ナムコワンダーシティ

夏休み!! おとなも・こどもも・めいっぱい遊んじゃおう!

バラエティ豊かな
ゲームがいっぱい!

たっぷり遊べる!
充実メダルゲーム!!

高画質ブリクラで
女子力UP★

スターホース
シリーズ全機種有り!
プログレス・SH2・SH3

一番くじで運試し&
レアアイテムゲット!

フィギュア・ぬいぐるみ・お菓子...
クレーンゲームはワクワクが止まらない!

ナムコワンダーシティ 札幌西町店

ナムコプラボ札幌西町店 有効期間:平成25年8月7日~9月6日
クレーンゲーム1回無料券

※ナムコ プラボ札幌西町店のみ使用可能
※お一人様1枚のみ使用可能
※他サービス・クーポン・チケットとの併用不可

ナムコプラボ札幌西町店 有効期間:平成25年8月7日~9月6日
クレーンゲーム1回無料券

※ナムコ プラボ札幌西町店のみ使用可能
※お一人様1枚のみ使用可能
※他サービス・クーポン・チケットとの併用不可

ナムコプラボ札幌西町店 有効期間:平成25年8月7日~9月6日
太鼓の達人1回無料券

※ナムコ プラボ札幌西町店のみ使用可能
※お一人様1枚のみ使用可能
※他サービス・クーポン・チケットとの併用不可

ナムコプラボ札幌西町店 有効期間:平成25年8月7日~9月6日
ブリクラ200円券

※ナムコ プラボ札幌西町店のみ使用可能
※お一人様1枚のみ使用可能
※他サービス・クーポン・チケットとの併用不可

コチラもよろしくね♪ ワンダーシティ 施設案内

CURRY HOUSE CoCo壱番屋

イタリアンワイン・カフェレストラン サイゼリヤ

自遊空間



(旧国道五号線沿い)
北5条手稲通り沿い
地下鉄東西線
「発寒南駅」より
徒歩8分

ワンダーシティ札幌 ナムコプラボ札幌西町店

札幌市西区西町北13丁目1番 TEL 011-671-0230

【メダル・MJ・ビデオコーナー】10:00~24:00

【景品コーナー】10:00~25:00 年中無休



Music Boyの Recommend

勝手に!

はじめましてえ、俺のミュージックボーイです! え? 誰かって...
ん~自分もよくわからないうつす!
自分を紹介するより、もっと紹介したいモノがある!

ペットのレコスケ

ミュージックボーイ

高橋優 BREAK MY SILENCE

高橋優が通算3枚目となるフルアルバム「BREAK MY SILENCE」を7月10日にリリース!

まだな記憶に新しいテレビ東京ドラマ「みんな!エスパーだよ!」の主題歌「(Where's) THE SILENT MAJORITY?」を聞いてミュージックボーイね...高橋優の虜になったよ!あのドラマ...エロかったね!いやいや、ドラマの内容は置いて、ドラマOPのこの曲!格好良すぎなんだよ!

BRAHMANとの共演もあれだね。素晴らしいよね!この曲聞きたいが為にCD買っちゃったんだわ。そしたらさあ...このアルバム...最高だったわ...なんやかんやで、北海道の大学出身なんやと...高橋先輩...うれしいよね!狸小路あたりで路上ライブもしたらしいよ。知ってた?ミュージックボーイ知らなかったわ。嘘だったらごめん...なんかそんな情報どっから得たわ!!

と、いうわけで他にもアルバムには映画「桐島、部活やめるってよ」の主題歌やら新曲やらあれやこれやと全11曲入り!

高橋先輩が言っとった...

「まずは自分の沈黙をぶっ壊す。自分が上っ面だけの歌を歌ってたら、誰もそんな歌を聴きたくないと思う」と作品に込めた思いを明かしているとどっかの記事で読んだぞ!

まあ、ミュージックボーイも高橋先輩のこともっと知りたいから、これからウィキペディアでも覗いてくるわー!ほらっ!これを読んだらその君!こんな読んでる暇あったら、早くCD買いにいきんしゃい!

ミュージックボーイ激推しアーティストや!こんな記事を書いとったら、なんか上手い具合になって本人に会えんかなあとか夢見ちりますぞ!関係者殿!

そんなこんなでみんな知ってる?俺は知ってる!来るぞ!北海道に!彼が!ミュージックボーイ中途半端に情報通だから、知っとるわ行こうぜ!みんな!高橋先輩に会えるぞ!



高橋優「BREAK MY SILENCE」収録曲

01. ジェネレーションY
02. (Where's) THE SILENT MAJORITY?
03. 陽はまた昇る
04. 人見知りベイパー
05. 空気
06. CANDY
07. スペアキー
08. 蟬
09. 泣く子はいいねが
10. 同じ空の下
11. 涙の温度

高橋優2013全国ホールツアー 【BREAK OUR SILENCE】

◇北海道

【日程】8月30日(金) open 18:15 / start 19:00

【会場】札幌市教育文化会館 大ホール

【発売】6/15(土) 一般発売

【プレイガイド】

・チケットぴあ 0570-02-9999 (Pコード:197-108)

・ローソンチケット 0570-084-001 (Lコード:14754)

・イープラス <http://eplus.jp/>

【お問い合わせ】

マウントアライブ: 011-211-5600

M's Mammoth 21

High Class SLOT
SLOT BAR M's

MS GROUP

マンモス月寒店

楽しみます!!
スロット20円・1円・0.5円、
パチンコ4円・1円・0.5円、
マンモス月寒店は
ぴっか



二代目 富公

スープにこだわった 激旨! ラーメン!!

豚骨と野菜をじっくりコトコト煮込む事により、
豚骨の旨みと野菜の甘味の良いとこだけを抽出。
深みのあるこのスープを是非ご堪能ください!



おすすめ!!

※その他にもおすすめメニュー多数あります。

●醤油ラーメン.....780円
●味噌ホルモンラーメン...850円

特製チャーシューの煮汁で焼き上げた
香ばしくてしっとりした自慢の一品!

●特製チャーハン

390円

ラーメンやホルモンの
お供にぜひ!!

サッポロ
クラシック樽生
中ジョッキ

290円

旨!!



ランチサービス 11:00~14:00

ラーメンご注文のお客様に、

●特製チャーシューおむすび
●自家製しょうが醬おむすび

1個ずつサービスいたします。

※数量限定とさせていただきます。
無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

お得なセットメニュー
あります **980円~**

ご宴会承ります
4名様から(要予約)

1,500円
コース

★2,000円コース、2,500円コースもご用意。

+1,000円で
飲み放題にも
できます!(90分)

・鉄板ホルモン鍋 食べ放題(90分)
・ホルモンミックス・野菜のみになります
・やみつきキャベツ・おつまみ二品
・パスタor鉄板パセツ

ラーメン 二代目 富公
鉄板ホルモン鍋

□札幌市西区西町南6丁目3-17
□Tel. 011-671-2777
□営業時間/11:00~23:00
(L.O.22:30)

□定休日/不定休

※価格はすべて税込み価格です。
※他店舗の駐車場および周辺道路等への駐車は近隣の皆様のご迷惑と
なりますので遠慮ください。



鉄板スパゲティ専門店
Dappana

ダッパナ

おいしさを、お届けするために。

小さな頃から慣れ親しんできた「スパゲティ」。
そのシンプルなおいしさを楽しんでいただくため、
当店はナポリタンとミートソースの2種類だけが
基本のメニューとなっております。
シンプルな味に、トッピングを選んでいただくことで
あなただけの「おいしい」が作り出せます。



OPPEN しました!!



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~

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

取り扱いブランド

- the saem
- ETUDE House
- MISSHA
- TONY MORY
- VALSAREA
- It's skin
- innisfree
- NATURE REPUBLIC
- Holika Holika
- 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 買い特情報、
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 today's vijin

テレビでも
紹介された
話題沸騰の
お店!

オリジナル
ハンドクリーム
1本プレゼント!!

※¥1,000以上お買い上げのお客様に限り
有効期間:2013年8月7日(水)~9月6日(金)

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



サービスクーポン!!
ラーメンご注文のお客様に、こちらのクーポンで
下記商品をサービスいたします。お気軽にスタッフ
まで、お申し付けください。
※1日1商品のサービスとさせていただきます。
※押印したクーポンは使用できません。ご了承ください。

クーポン1回目 **特製餃子3個**
有効期限: 2013年 8月7日(水) ~9月6日(金)

クーポン2回目 **チャーハン**
有効期限: 2013年 8月7日(水) ~9月6日(金)

大 漫画展

2013.
7.13土→9.8日

開館時間
午前9時45分～午後5時30分(入館は午後5時まで)

主催
札幌芸術の森美術館(札幌市芸術文化財団)、
北海道新聞社

後援
北海道、札幌市、札幌市教育委員会

助成
芸術文化振興基金

協力
社団法人 日本漫画家協会
北海道立図書館
北海道安達学園 札幌マンガ・アニメ学院

特別協力
テレビ北海道

観覧料
一般 1,000(800)円
高校・大学生 600(400)円
小・中学生 400(200)円

※()内は20人以上の団体料金。
※その日の割引について、詳しくは
札幌芸術の森美術館までお問い合わせください。

北海道ゆかりのマンガ家作品大集合!!
ホームページ随時更新中!

<http://event.hokkaido-np.co.jp/manga>

札幌市美術館
Sapporo Art Museum
〒005-0864 札幌市南区芸術の森2丁目75番地
TEL:011-591-0090
<http://www.sapporo-art-museum.jp>

札幌芸術の森美術館
Sapporo Art Museum
〒005-0864 札幌市南区芸術の森2丁目75番地
TEL:011-591-0090
<http://www.sapporo-art-museum.jp>

北海道新聞社

「銀の匙 Silver Spoon」 荒川弘



安彦良和

「機動戦士ガンダム THE ORIGIN」



「トリニティ・ロペ」 ヤマザキマリ



「機動警察パトレイバー」 ゆづきまさみ



「モナ」 寺沢武一

「機動警察パトレイバー」 ゆづきまさみ

「テレシコーラ」 舞姫

山岸凉子



「機動警察パトレイバー」 ゆづきまさみ



「TUKIKAGE」 川原由美子

※実際の展示作品とは異なる場合があります。

Sapporo Street Snap



2013
AUGUST

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:さとみ
Age:20
Spot:狸小路
Job:学生



Name:RISA
Age:20
Spot:大通
Job:サービス業



Name:YUIKA
Age:20
Spot:大通
Job:学生



Name:たいき&みさと
Age:21
Spot:札幌駅
Job:サービス業



Name:Alice
Age:21
Spot:サランシェ
Job:サービス業

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:サト(嫁)
Age:29
Spot:千歳ビックハウス
Job:チェルシー



Name:ワカ(夫)
Age:29
Spot:ベウレ
Job:美容師



Name:ゆめ
Age:24
Spot:千歳市
Job:営業



Name:ゆう
Age:24
Spot:パルコ
Job:サービス業



Name:ERISあんちゃん
Age:22
Spot:大通ビアガーデン
Job:サービス業

AMUSEMENT DEVELOPER
ゲオ
HYPER MEDIA SHOP

期間限定! 毎週土曜日は **新刊書籍**
Pontaポイント
10倍
通常の
※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。

M's **MS GROUP**
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・10円・5円、
パチンコ4円・1円・0.5円、
楽しめる!!
森の住人 **マンモス菊水店**

The soliloquy about a diet

若葉の ずば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。

皆さん、こんにちは! 夏本番、しっかり水分摂ってますか? 暑い日は脱水症状などにも気をつけてくださいね。

今回はちょっとお説教モードっぽくなってしまいました。でも、とても大事なことだと思っただけでお知らせしたかったのです。あれからわたしは自分のお部屋をこまめに綺麗にする努力をしていますよ。…あくまで自分基準で、ですが…には。

さて、今回はまたいつものように「ずばら」を信条(?)に、がんばらない・ゆるーい・でもスタイルよく健康になりましょうというイトコどりの方法をご紹介しますね。

今回は、「毎日の積み重ね」としてのダイエットではなく、ちょっとした小技みたいなものを取り上げてみたいと思います。

がんばってダイエット中なんだけど、お仕事やおつきあいでどうしても断れない飲み会が入ってしまった…とか、そんな経験ありませんか? わたしはありますよ…というか今がまさにそんな時期だったりして。

だからといって、自分がダイエット中だからと他の人に自分と同じ我慢を強いることなんてできませんよね。

「すみません、わたし今ダイエット中なので、脂っこいもの控えてもらえますか? わたしも食べたいのに食べるの我慢してるんですしい、皆さんもちょっとは協力してくださいよ〜」

…なーんて言った日にはフルボッコじゃ済まないですよ。

おつきあいは辞さずに、かつ、少しでも自分のダイエット生活にプラスになるような方法…さっきの例で言うところの「脂っこいもの」を、「なるべく身体への影響を弱くする」方法。そんな方法、あるわけない…?

いいえ、あります! 食べた脂をなかったことにする魔法はさすがにありませんが、少なくともダイレクトに食べるよりは影響を抑えることができる方法、あります〜!

ここでは脂っこいもののうち「唐揚げ」と「焼肉」のふたつの食べ物に絞ってその方法をご紹介します。

①唐揚げにはレモンをかける

……ああ、この時点ですでにわたしがフルボッコになりそうな予感なのですが、どうか最後まで聞いてください!

えーと、そもそも唐揚げという揚げ物がダイエットの敵というのはだいたいイメージとしてありますけど、具体的になんでそんなに悪いわけ? という説明から行きますね。揚げ物(の油)は、調理後に空気に触れて、酸化するのだそう。その酸化した油というのは、身体の代謝を悪くしてしまい、脂肪に直結してしまうのです。

でもその揚げ物…ここでは唐揚げですね…にレモンをかけると、酸化した油を中和させる効果があるのです。つまり、身体の代謝を悪くすることを防いでくれるというわけです。

居酒屋さんとかで唐揚げを注文するとついてくるレモンには、味付けという意味以外にもこんな意味があったんですね。先人の知恵ってやつでしょうか?

ですが!! 皿に盛られた唐揚げすべてに、誰の意見も聞かずにレモンをかけまくるとはNG!! です!!

あくまでも自分が食べる分だけを、自分のお皿の上でやりましょうね。…これは唐揚げに限らず、サラダにドレッシングだとかお刺身にお醤油とか、自分の好みの分量がそれぞれ必ずあるんですから、押しつけちゃダメです…

ちなみに、レモンが苦手という方は、レモンの代わりにお酢でも大丈夫ですよ。

②焼肉はレタスで巻いて食べる

レタスじゃなくても、キャベツでもいいです。まあキャベツは出てくるとしたらたいてい千切りで出てくるだろうと思いますので巻いて食べるとしたら、むしろキャベツの方をお肉で巻くことになるでしょうが…

要するに、「食物繊維といっしょに食べる」ことが良い方法ってことですね。

本当は以前ご紹介したように、「食物繊維から先に食べる」とより効果的ではあるので

すが、…やっぱりたまの外食なら好きなものを順番にせず食べちゃいたいと思うのが人情ってのもんだと思うんですよね。

ならば好きなお肉を好きなタイミングで食べる代わりに、同時に食物繊維を摂ってしまおうという荒技です。

この方法だと、お肉オンリーで食べたときよりも満腹感が速く来るので、食べ過ぎを防ぐことができます。

ちなみにレタスにはビタミンEが特に豊富に含まれていて、こちらも体内の脂肪の酸化を防いでくれるのです。

………
いかがでしょうか? ちょっとしたプラスワンで、身体に蓄積する脂肪を少なくする。このくらいなら、食べることもそのものを我慢するよりも精神衛生上よろしいのではないかと思います。

ほんとうは、日々の生活で節制をして、こういうたまのお楽しみときは「気にせずめいっぱい楽しみ抜く!」のがいちばん良いのですよ。いつもいつも気を遣ったり我慢してたりしたら、せっかく身体が痩せても心が疲れちゃいますから…何事もメリハリが大事です。

それでは、今回はこの辺で!

さ〜てわたしも唐揚げ・焼肉、めいっぱい楽しんで食べちゃおうと♪



秦 基博の胸キュン・ソングを優しいボッサの風で奏でたら

秦 キュン Bossa

CD発売中!【初回限定デジパック仕様】WPCL-11511

お買い得プライス ¥1,800(税込)!

iTunes大ヒット配信中!

超お買い得プライス ¥900(税込)!

秦 基博の
選りすぐりの楽曲を、
女性の“ふわり”優しい歌声で、
軽やかに
ボサノヴァ・カバーした
作品集!



秦 基博の“歌”の数々を、オリジナル・アレンジではなく、女性の“ふわり”優しい歌声で、軽やかにゆる〜くボサノヴァ・カバーしたこの「秦 キュン Bossa」。

あくまでライト感覚で、心地よい優しい風のように、“ふわり”奏でられる秦 基博の名曲の数々。選曲も、「鱗(うろこ)」、「アイ」、「シンクロ」、「キミ、メグル、ボク」、「フォーエバーソング」、「グッバイ・アイザック」等のお馴染みのシングル曲に加え、原曲が現在、“ヨコハマタイヤBluEarth CMソング”として絶賛OA中の「Girl」、そして「アゼリアと放課後」、「1/365」等シングル曲ではないものの、ボサノヴァ調に合う、意外性溢れる、思わずニヤリの選曲となっており、秦 基博のファンの方にはもちろん、ファン以外の方にも是非聴いてもらいたいアルバム。

★収録曲★

- 1 鱗(うろこ) 2ndシングル
- 2 The Day The Rainbow Cleared
(虹が消えた日)
【虹が消えた日】(5thシングル)の再録バージョン
- 3 花咲きボブラ
- 4 Girl
- 5 シンクロ 1stシングル
- 6 フォーエバーソング 6thシングル
- 7 アゼリアと放課後
- 8 アイ 9thシングル
- 9 1/365
- 10 キミ、メグル、ボク 4thシングル
- 11 グッバイ・アイザック 14thシングル
- 12 今日もきっと

※ 秦 基博の歌唱作品ではございません。

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

VEGAS VEGAS

期間
限定!



北海道限定

毎週土曜日は

新刊書籍

Pontaポイント



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。

Horoscopy.....星占い

2013 8.7 → 2013 9.6

牡羊座

3/21~4/19

何をするにも最適の一月となりそう。仕事も勉強も遊びも充実度100パーセント。積極的に自分のやりたいことに取り組みましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

周りの人に対して共感を示す一月となります。困っている人がいたら、気持ちを理解するように努めましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

周りから褒められたり。あなた自身が満足できる結果が訪れる暗示があります。明るい気持ちでスタートを切りましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

忠告や意見をされる可能性があります。頑固になったり、虚勢を張らないように。素直な心で受け入れると、運気が上昇します。

総合★★ 仕事★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

あなたの勘がさえる一月です。直感的に良いと思ったことは迷わず実行しましょう。人間関係もかなり良好になりそうな暗示。

総合★★★★★ 仕事★★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

頭が冴え渡る一月になります。仕事も勉強もかなりはかどるはずなので、しっかりと準備をして行動すると吉です。

総合★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

家族や恋人、友人とのきずなが深まるような出来事が起こるかも知れません。周囲の人の掛け替えのなさを再確認できそうな一月。

総合★★★★★ 仕事★★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

今月は恋愛運がますますといったところ。自分の欲求よりも相手の気持ちを優先することで、さらに運気がアップします。

総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$

射手座

11/22~12/21

勢いがあり、少々の困難も乗り切れそう。失敗したことへのリベンジなど実行をためらっていたことにぜひ挑戦してみましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

今月のあなたは、神経質になりがち。100パーセントを求めようとせず、何事もほどほどに取り組むことで運気上昇の暗示。

総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

人と違ったことをしたくなくても、今月は周りに合わせておくほうが無難なようです。周囲のワガママにも付き合ってください。

総合★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

グループのムードメーカーになれる月。笑顔でいることを心がけましょう。落ち込んでいる人を癒してあげることもできそうです。

総合★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$

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