

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

# 2014.04

## PLACE

さっぽろばんけいスキー場

## EVENT INFO

エゾコンMAX 10th

## DIET

若葉のすばらダイエット徒然草

## TOWN INFO

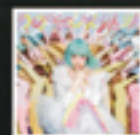
SAPPORO STREET SNAP

## MUSIC

GET'S CD RANKING

## ARTIST PICK UP

アーティスト特集:KG サイン色紙プレゼント!



## ARTIST REVIEW

きゃりーぱみゅぱみゅ

おトクなクーポンつき特集!

## FOOD

ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公 プラスメニューのクーポン!

鉄板スパゲティ専門店ダッパーナ ソフトドリンク無料クーポン!

ラーメン虎の介 トッピングサービスクーポン!

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



# TAKE FREE No.45

FREE PAPER **GET'S!**

発行人/中原裕文 編集長/石山 優 <http://www.pps-gets.com/sapporo>  
発行/(株)クルーゴニポレーション GET'S!編集部  
〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目-1-4 TEL(011)788-5169 FAX(011)788-5189

表紙:KG  
(ワーナーミュージック)



# ban.K

夜10時まで  
たっぷり楽しもう!!

楽々アクセス! 札幌都心から20分

ピッタリするほどの近さ!  
ひと山越えたらすぐban.K

仕事帰りでも  
気楽に行けちゃう  
距離だね!

着いたよ~♪

北海道初!!  
ブランドレンタル

カッコイイ!  
カワイイ!  
ウェアが勢揃い!  
どれにしようか  
迷っちゃう!

これに決めた!

予約なしで手ぶらで  
スキー・スノーボードができちゃう!  
サプライズで彼女を連れてっちゃおう!

もちろん  
メンズも充実!  
君にはコレが  
似合うんじゃないかな?

手ぶらパック

リフト券 + お食事 + スキー・  
ボード  
用具一式

手ぶら4時間パック  
(リフト4時間券)おひとり様¥6,800

ナイター18パック  
(リフトナイター券)おひとり様¥4,800

スキーやボードブーツウェアなど、一流ブランドの各種アイテムをご用意! 受付はセンターロッチ内レンタルコーナーへ。

さっぽろばんけいスキー場 TEL.011-641-0071  
札幌市中央区盤渓410番地 www.bankei.co.jp

北海道に密着した旅は wak wak わくわくホリデー

ばんけいスキー場行きタクシーパック

— 札幌市内中心部よりタクシーで約20分! —

ホテルからお好きな時間にばんけいへ!  
タクシー送迎、リフト券、お食事などが  
セットのお得プラン実施中!!

完全予約制  
お申し込みは  
前日の正午まで

札幌市内のホテル対象

※その他のタクシーパックプランもございますのでお気軽にお問合せください。

詳しくはわくわくホリデーまで http://www.wak-wak.com/

本店 TEL. 011-280-8989 〒060-0061 札幌市中央区南1条西4丁目5-6 店舗営業 ⑧~⑨:8:00~19:00 ⑩⑪:10:00~16:00 閉業年末年始	サンピアザ店 TEL. 011-807-0200 〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目7-2 店舗営業 10:00~20:00 / 休館日 毎週土曜日 ※サンピアザが休みの場合は臨時休業となります。	オーロラタウン店 TEL. 011-200-3001 〒060-0042 札幌市中央区大通西1丁目 店舗営業 10:00~20:00 / 休館日 毎週土曜日 ※オーロラタウンが休みの場合は臨時休業となります。
---	--	--

CAFE RESTAURANT  
BERG HÜTTE

We love fine views  
We love fresh air  
We love WILDERNESS

スキー場センターロッチ内 TEL.090-1381-4004

営業時間 / 11:00~20:00(ラストオーダー19:30)

※シーズン中に営業時間を変更する場合がございます。予めご了承ください。

カラマツ造りのカフェレストラン  
ベルクヒュッテ。  
暖炉の暖かさと木のぬくもりが  
迎えてくれる癒しの空間...

味わい深く  
煎れたときの香りが良い  
サイフォンコーヒーで  
ほっと一息♪

こだわりの  
サイフォンで  
コーヒーを  
煎れてるんだよ

見て見てえ♪  
窓から見える  
イルミネーションが  
綺麗だよ!

恋人との最高の思い出をban.Kで...

山の上から眺める夜景は、幻想的で  
女の子だったら誰だってスキめいちゃう♪

おかげさまで45周年 今シーズンのban.Kはプレゼントがいっぱい!

45周年のおもてなし

対象リフト券の末尾が 「4」か「5」で 対象リフト券 2時間券・4時間券・7時間券・ 家族割パック券・グループ券・ グルメパック(4時間・7時間のみ)	対象リフト券の末尾が 「4」か「5」で 対象リフト券 12回券・2時間券・4時間券・7時間券・1日券・ ナイター券・ナイター18・親子ペア1日券・ 家族割パック券・グループ券・ ナイターペア・ナイタートリプル・グルメパック	対象施設ご利用合計 または 3,000円以上で 対象施設 スキー場・ベルクヒュッテ・ バンケ・レンタル・ プロショップ・ばんけい苑・スキー学校
--	---	---

たっぷり  
楽しんできたい  
購入リフト時間  
プラス  
1時間延長  
平日限定

選べる「45」Wチャンスプレゼントに応募できる!

- ◆各種宿泊ご招待券 ◆札幌市近郊スキー場リフトゴンドラ券
- ◆スキーウェア等スポーツアイテム ◆グルメ商品
- ◆キャラクターぬいぐるみ&グッズ この他にも素敵なプレゼントを多数をご用意!!



E20  
MAX

札幌の元祖&日本最大級街コンフェス | 参加動員数22,000名突破

# 10th EZOKON MAX anniversary

## 4時間飲み食べ放題 店舗間移動自由

# 2014.04.27 [Sun]

# 17:00-21:00

# MAX 3000名

2014年も出逢いの季節が到来!

今年のゴールデンウィークはエゾコンMAXからスタート!

♂男性		♀女性		このような方はすぐにエントリー!	
1名	5,500円	1名	4,500円	素敵な出会いをしてみたい!	とにかくワイワイ盛り上がりたいたい!
2名	11,000円(@5,500円)	2名	9,000円(@4,500円)	女子会で盛り上がりたいたい!	彼氏・彼女がほしい!
3名	13,500円(@4,500円)	3名	12,000円(@4,000円)	新しい友だちがほしい!	新しいお店を発掘したい!
4名	18,000円(@4,500円)	4名	16,000円(@4,000円)	食べ歩き飲み歩きをしてみたい!	最近なんかドキメキが足りない...
5名	20,000円(@4,000円)	5名	17,500円(@3,500円)	飲み仲間を増やしたい!	会社と家の往復でキッカケがない...
6名	24,000円(@4,000円)	6名	21,000円(@3,500円)	異業種の人と話をしてみたい!	仕事上、出会う機会がない...
7名	24,500円(@3,500円)	7名	21,000円(@3,000円)		

参加資格 20歳以上の男女 募集人数 男女各1,500名 総勢3,000名 参加費用 男性:3,500円~ 女性:3,000円~ ※複数割引有

メディア掲載実績 北海道新聞・朝日新聞・日本経済新聞・読売新聞・世界さくら・札幌経済新聞・創路新聞・日刊スポーツ・月刊飲食店経営・Yahoo!ニュース・livedoor.com・FM NORTH WAVE・FM WING-FMいるか・STVラジオ・情報ライブエモーション・UHBニュース・FM802・HBC・イブニングワイド・夕刊サッポロ・HBC今日キック・NEWS11-NHK「目指せ会社の星」

[参加お申込み・お支払方法] エゾコンMAX 検索 <http://max.ezokon.com>

[お問い合わせ] エゾコンMAX実行委員会

011-222-2002 max@ezokon.com



引換チケットはローソンでもご購入頂けます!  
Loppi Lコード:10101

[協賛] サントリー | コカ・コーラ | プレバサ | ジェスマックプラザホテル | メルキュールホテル | JTB北海道 | タカハシグループ | カラオケ歌屋 | スリラーカラオケ他

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.45 2014.04 CONTENTS

**PLACE**  
・札幌都心から20分・さっぽろばんけいスキー場 ..... 01

**EVENT INFO**  
・エゾコンMAX 10th ..... 02

**ARTIST PICK UP**  
・若い層による熱烈支持!大注目ヴォーカリスト・KG ..... 04

**MUSIC**  
・GET'S CD RANKING 2014.02 > 2014.03 ..... 06

**FOOD**  
・二代目富公/ダッパーナ/ラーメン虎の介(クーポン付) ..... 08

**DIET**  
・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 ..... 10

**ARTIST REVIEW**  
・きゃりーぱみゅぱみゅ「ゆめのほじまりんりん」 ..... 13

**TOWN INFO**  
・SAPPORO STREET SNAP 2014.MARCH ..... 15

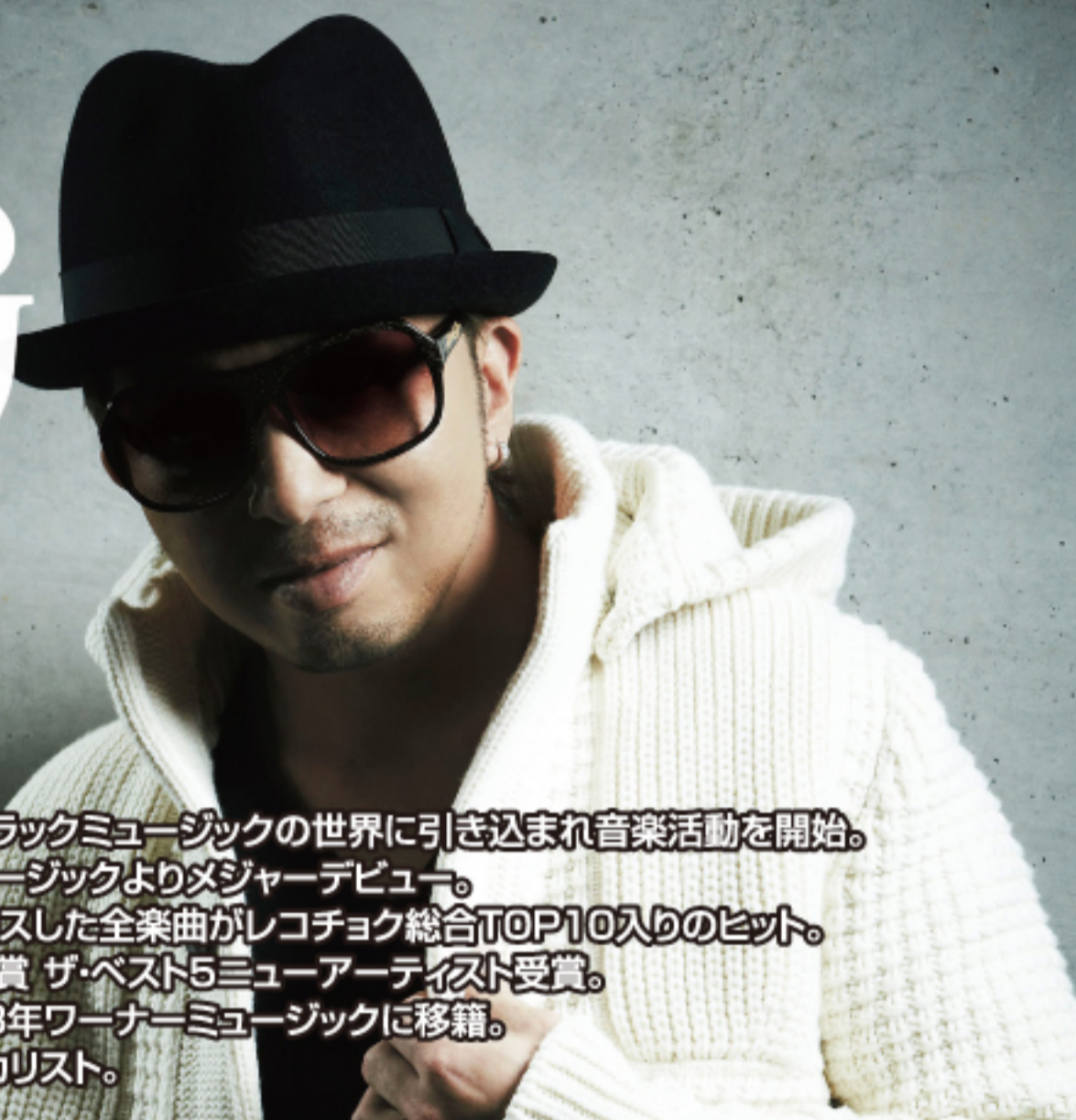


### 今月の表紙 KG

2009年にユニバーサルからメジャーデビュー。duet withシリーズでリリースした全楽曲がしこチョコ総合TOP10入りのヒット!!2012年にはソロとしても成功し今最も注目される男性ヴォーカリストKG。ワーナーミュージック・ジャパンに移籍し新たなステージへ!!



# KG



15歳からアメリカへ留学しブラックミュージックの世界に引き込まれ音楽活動を開始。  
 '09年11月ユニバーサルミュージックよりメジャーデビュー。  
 "duet with"シリーズでリリースした全楽曲がレコチョク総合TOP10入りのヒット。  
 '10年日本ゴールドディスク大賞 ザ・ベスト5ミュージックアーティスト受賞。  
 '12年ソロとしても成功し、'13年ワーナーミュージックに移籍。  
 今最も注目される男性ヴォーカリスト。

## 2014年3月12日 配信限定で発売!! 『愛のカタチ-EP』

# KG

愛のカタチ-EP

WPDH-10228

01 めぐり逢えた  
02 Come with me

03 My Lady  
04 記憶の果て

出会ってから告白、恋愛バカ期間から、二人の未来まであらゆる「愛のカタチ」を歌った4曲を収録したDigital EPがリリース!! 2月のバレンタイン、3月のホワイトデー、そして「春の出会い時期」まであらゆる人に共感を呼ぶ恋愛コンセプトEPです。

ビター・スウィート・ヴォイスをもつKGが、魔法の詞(コトバ)であなたを包み込むこと間違いなし!!  
 「あなたは運命の人に出会えていますか?」



北には北の音生活。\*

TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT



タワーレコード 札幌ピヴォ店 札幌市中央区南2条西4丁目 ピヴォ4F 【TEL】011-241-3851  
 【facebook】http://www.facebook.com/tower.sapporopivot 【twitter】https://twitter.com/TOWER\_SapporoPv

# ARTIST INTERVIEW

KG

移籍後、デジタルヒットを連発中で大注目のKGさんですが、シンガーになろうと思ったきっかけは?

母親がピアノを弾きながら唄ってくれる環境で育ったので、小さい頃から唄うことが好きでした。日本の学校に合わずに中学三年の時に母親が育ったアメリカに単身渡ったんですが、当時は親に迷惑をかけるだけの自分の事が嫌いだったんです。親を悲しませるだけの自分は存在しない方がいいんじゃないかって思っていました。

アメリカの高校ではイベント事の時にプロのミュージシャンの演奏でのダンスパーティーが行われる事が多かったんですけど、校長先生から「青春時代に聴いていたSUKIYAKI(上を向いて歩こう)を唄って欲しい。」と頼まれて、プロのミュージシャンの演奏をバックに唄う事に。ステージで初めて唄う17歳の自分の唄を聴いた校長先生が号泣したんです、そしてありがとうと言われました。

そこで初めて自分の存在意義を見つけたんです。大嫌いな自分の存在を許せることができるのが唄うことで、そのおかげで好きにはなれないけど自分のことを受け入れられるようになりました。

その後はダンスパーティーの度に色々な曲を唄って、いつも演奏してくれるプロのミュージシャンに「お前は本気でやればプロとしてやっていける。」と言われて17歳の時に自分の将来を決めました。

2014年3月12日にリリースされる「愛のカタチ-EP」ですが、どのような作品でしょうか?

出会い、告白、恋愛期間、未来という四つのテーマで曲を作りました。

出会いから別れまでの一つのストーリーとして聴いてもらうのも良いし、それぞれを別々に聴いてもらっても良い。色々な愛のカタチを詰め込んだ作品になっています。

今後、KGさんが目指すシンガーとはどのようなものなのでしょうか?

一生懸命生きていこうとどうしても立ち上がれない時ってあるじゃないですか。そんな時にそっと心を包み込めるような唄い手であることを常に意識しています。

KGさんのホワイトデーの思い出をお聞かせ下さい!

青春時代のアメリカにはホワイトデーが無いんですよね…。

日本に帰って来てからはバイトしながら音楽をやったから、恋愛中も大したものをお返し出来なかったですね。バイトの給料日まで一週間あるのに手元に500円しか無いというのが日常だったので(笑)

北海道のファンの方にメッセージをお願いします!

実はまだインディーズですらCDを出していない時から、札幌の方に呼んで頂いてライブをやったりするんですよ。他の地域よりもじっくりと唄を聴いてくれるイメージが強いです。

あと冬は建物の中の暖房が強いので乾燥が凄まじい(笑)

一年に一回くらいしか北海道ではライブが出来ていないので、もっとライブ出来るようにがんばります。機会があれば遊びに来て下さい!

**Present!** KG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・45号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「KGへの応援メッセージ」を書いて、[prege-s@ps-gets.com](mailto:prege-s@ps-gets.com)までメールをお送りください。(応募締切は2014年3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。)

M's GROUP.LTD



マンモス'21月寒店

札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38  
TEL:011-853-2234  
P:4円・1円・0.5円/S:20円・5円

マンモス'21平岸店

札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30  
TEL:011-814-0888  
P:4円・1円・0.5円/S:20円・8円

マンモス'21菊水店

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25  
TEL:011-815-3338  
P:4円・1円・0.5円/S:20円・10円・5円

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1  
TEL:011-702-8821  
S:20円・10円・5円



# GET'S CD RANKING I LOVE MUSIC TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART 2014.02>>>2014.03

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

### 邦楽ランキングTOP10

Vo.Gt.森田大智, Ba.長内泉, Dr.佐々木"Thomas"亮平, Gt.杉本優司によるバンドviankaの、タワーレコード札幌ピヴォ店限定1stシングルが1位を獲得。



**第1位 白いワルツ** Vianka

**第2位 Bittersweet** 嵐

**第3位 SAKE ROCKの季節 BEST 2000-2013** SAKE ROCK

**第4位 スノーマジックファンタジー** SEKAI NO OWARI

**第5位 光のなかに立っていてね** 銀杏BOYZ

**第6位 Flower** Flower

**第7位 次の足跡** AKB48

**第8位 Rave up Tonight** Fear. and Loathing in Las Vegas

**第9位 NEWTOWN** FOLKS

**第10位 harmonized finale** UNISON SQUARE GARDENE

### 洋楽ランキングTOP10

ダフト・パンクが8年ぶりにリリースしたオリジナル4thアルバムが8ヶ月ぶりにトップに返り咲き。定番ロングセラーとしての地位を確固たるものとした。



**第1位 Random Access Memories** Daft Punk

**第2位 2014 Grammy Nominees** Various Artists

**第3位 Midnight Memories** One Direction

**第4位 Almah** Avishai Cohen

**第5位 ハイ・ホープス** Bruce Springsteen

**第6位 トゥルー** Avicii

**第7位 Kin (←→)** Pat Metheny Unity Group

**第8位 アローン・アンド・ライヴ** John Coates Jr.

**第9位 Moodymann** Moodymann

**第10位 The Eric Byrd Trio** Eric Byrd

# Horoscopy .....星占い

2014.3.7 → 2014.4.6

<h3>牡羊座</h3> <p>3/21~4/19</p> <p>人に優しく親切に接してあげること、とても喜ばれることでしよう。仲間との関係もこれまで以上に深まっていきます。</p> <p>総合★★★★☆ 仕事★★★★☆ 恋愛★★★★☆ お金\$\$\$\$\$</p>	<h3>牡牛座</h3> <p>4/20~5/20</p> <p>強い意志の力で、周りにいる反対派もあなたの熱意に感心して従ってくれるはず。自信を持って行動してください。</p> <p>総合★★★★☆ 仕事★★★★☆ 恋愛★★★★☆ お金\$\$\$\$\$</p>	<h3>双子座</h3> <p>5/21~6/21</p> <p>恋愛運に難あり。ちょっとした意見の食い違いからケンカに発展するかも。あなたから謝れば逆に仲良くなれそう。</p> <p>総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$</p>
<h3>蟹座</h3> <p>6/22~7/22</p> <p>あなたの魅力が全開になる一月です。周りの人にちやほやされる傾向にあります。おめかしして外出すると吉です。</p> <p>総合★★★★☆ 仕事★★★★☆ 恋愛★★★★☆ お金\$\$\$\$\$</p>	<h3>獅子座</h3> <p>7/23~8/22</p> <p>何かと自分勝手に考えてしまいがちな一月。周りの反感を買うこともあるかもしれません。言動には十分に気をつけましょう。</p> <p>総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$</p>	<h3>乙女座</h3> <p>8/23~9/22</p> <p>心地よく過ごせる一月となりそう。親しい人たちといつも以上に仲良くできるので、ゆっくりと過ごすことがオススメです。</p> <p>総合★★★★☆ 仕事★★★★☆ 恋愛★★★★☆ お金\$\$\$\$\$</p>
<h3>天秤座</h3> <p>9/23~10/23</p> <p>成功を手にするためには思い切った決断が必要になります。怖気づくことなく、未来へと飛び込んでいきましょう。</p> <p>総合★★★★☆ 仕事★★★★☆ 恋愛★★★★☆ お金\$\$\$\$\$</p>	<h3>蠍座</h3> <p>10/24~11/21</p> <p>困っている人がいたら、極力その人の気持ちを理解して助けてあげましょう。そうすることであなた自身の運気が上昇します。</p> <p>総合★★★★☆ 仕事★★★★☆ 恋愛★★★★☆ お金\$\$\$\$\$</p>	<h3>射手座</h3> <p>11/22~12/21</p> <p>恋愛運がなかなか良い模様。ただし理想ばかりを追い、魔が差したように浮気をしてしまうと、全体運低下の引き金になります。</p> <p>総合★★★★☆ 仕事★★★★☆ 恋愛★★★★☆ お金\$\$\$\$\$</p>
<h3>山羊座</h3> <p>12/22~1/19</p> <p>経験やデータに基づいた判断が成功の決め手になりそう。目上の人にアドバイスを求めるのも吉。謙虚さがポイントです。</p> <p>総合★★★★☆ 仕事★★★★☆ 恋愛★★★★☆ お金\$\$\$\$\$</p>	<h3>水瓶座</h3> <p>1/20~2/18</p> <p>お金の使い方が雑です。普段通りのお金の使い方を守りましょう。いつもと違う投資を始めるのも、少し待った方がいいかも。</p> <p>総合★★★★☆ 仕事★★★★☆ 恋愛★★★★☆ お金\$\$\$\$\$</p>	<h3>魚座</h3> <p>2/19~3/20</p> <p>感受性が強まり、人の気持ちを察してあげることができそう。身近な人の相談に乗ってあげるとあなた自身の運気上昇に繋がります。</p> <p>総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$</p>

## 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 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。





# スープにこだわった激旨! ラーメン!!

**おすすめ!!** 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ろけを抽出。深みのあるこのスープを是非堪能ください!

**しょうが醬** **780円~**  
ラーメン



どれにしようか迷っちゃう♡



45名様入れます!  
是非ご宴会にご利用ください。

## 旨い!! 特製チャーハン



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!  
**390円**

※その他にもおすすめメニュー多数あります。

ラーメンやホルモンのお供にぜひ!!  
**サッポロクラシック博生中ジョツキ** **290円**  
**お得なセットメニュー** **930円~** あります

**ランチサービス 11:00~14:00**

**小ライス** ラーメンご注文のお客様にサービスいたします。

**ご宴会承ります** **+1,000円**で飲み放題にもできます!(90分)  
**4名様から(要予約)**

**1,500円コース** ・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パスタ+デザート  
★2,000円コース、2,500円コースもご用意。

ラーメン・鉄板ホルモン鍋  
**二代目 富公**  
〒110-0015 札幌市西区西町南6丁目3-17  
Tel. 011-671-2777  
営業時間  
11:00~15:00 (L.O.14:30)  
17:00~23:00 (L.O.22:30)  
定休日/月曜日  
※価格はすべて税込価格です。  
※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ご遠慮ください。



# 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。  
※他のサービスクーポンとの併用はできません。  
※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** 印  
有効期限: 2014年3月7日(金)~4月6日(日)

**クーポン2回目**  
**特製チャーハン 390円** 印  
有効期限: 2014年3月7日(金)~4月6日(日)

# 鉄板スパゲティ専門店! Dappana ダッパナ

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。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。



**630円~**  
サイズは3種類!  
(200g, 250g, 350g)  
是非あなただけのオリジナルを見つけてくださいね!

こちらもどうぞ!  
元祖 香島魚味 Since 1995 **ジョンノホットク**  
www.hotok.jp ※写真はハチミツです。



**TORA NO SUKE**  
札幌市清田区平岡8条1丁目1-10  
【TEL】011-887-2777  
【営業時間】11:00~23:00  
(ラストオーダー22:30)



ラーメンメニュー	
赤虎味噌.....	800円
にんにく赤虎味噌	830円
白虎味噌.....	780円
にんにく白虎味噌	810円
カレーラーメン...	780円
にんにくカレーラーメン	810円
特製つけめん.....	820円
他にもおすすめメニュー多数!	
サイドメニュー	
チャーハン.....	500円
カツンギ	380円
トッピング	ねぎ・煮玉子(1個)/のり(4枚)/たまねぎ/もやし/メンマ 各100円
ワンタン(5個)	150円
チャーシュー(4枚)	200円

ランチタイムだけじゃない! オールタイムOK! 超おトク!!  
こちらのクーポンご持参で **ライス小 or トッピング1品**  
ねぎ・煮玉子1個・のり4枚・たまねぎ・もやし・メンマ よりいずれか1品  
**サービス**  
※ラーメンご注文のお客様に限ります  
有効期間: 2014年3月7日(金)~4月6日(日)



# 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！ 女性にとって鬼門ばかりが横たわる誘惑だらけの季節を乗り越え、心身ともに健康にお過ごしですか？

…え？ 何が鬼門だったかって？

そりゃああれですよ！ バレンタイン→ひなまつり→ホワイトデーのコンボ！

会社の人に配るバレンタインチョコを用意するためにデパートなどの特設会場に行くたびに、何故か増えてしまう「自分用」のお菓子。

バレンタインが終わって訪れるひなまつりシーズンでは、桜色の綺麗でかわいいケーキがやたらと目についちゃいますし…ホワイトデーはホワイトデーでやっぱり増えちゃう自分用お菓子。まんまとお店の策略にはまってしまう哀しい乙女心…まさに天国と地獄がいつべんに目の前に現れる季節だということなんです。誘惑を振り切るほどの強い強い精神力は、残念ながらわたしにはないんですよ…はあ。

でも！ だからといってダイエットを諦めたりなんかしないんですよ！

…とはいえ、美味しいお菓子がカモンと言っているこの季節に誘惑に打ち勝つのはなかなか困難…そして食べた分だけ何かを我慢するのはつらい…

待てよ、お菓子じゃなくて、おやつを食べればいいんじゃない？ 果物とか…

果物なら、わたし、りんごが大好き！ 皮ごといけちゃうので、皮をむかずによく洗って、そのままかぶりついでしょ？

はい、そんなわけで、「わたしの好きな果物に、夢のような効果があってくれないかな」という何とも勝手な期待のもと、調べてみました。……すると!!

本当に、りんごにはダイエット効果がありました!! やったー!! しかもその効果はあまりにたくさんあるので、ひとつずつ順番に説明していきますね～!

### 【りんごの効果その1・「噛む」フルーツ】

生のりんごを食べるとき、丸呑みにしちゃうって多分いけませんよね。固い食べ物で

すから。つまり、りんごを食べる＝噛むってことです。

「噛む」のがダイエットにつながりますよっていうのは、前回にもご紹介しましたが、たくさん噛むと、「やせるホルモン」が分泌されるんです。りんごを食べるとたくさん噛んで、やせるホルモンをどばどば出すことができちゃうってことですね～。

### 【りんごの効果その2・腸内環境を整える】

りんごには、「りんごペクチン」というものが含まれているんだとか。これ、腸の中の悪玉菌の発生を抑えて、ビフィズス菌や乳酸菌を増やしてくれる、まさに腸内ヒーロー!

便秘の解消にも役立ちますから、割とストレスに体重も落ちそうです。

### 【りんごの効果その3・塩分を排出する】

りんごに含まれているのはペクチンだけじゃありません。いろんなものが含まれています。その中のひとつに、カリウムがあります。

このカリウム、体内の余分な塩分を外に追い出す働きがあるんですって。塩分の取りすぎによるむくみを防いでくれちゃうってことですよー!

### 【りんごの効果その4・脂肪減少効果】

またしてもりんごに含まれるもののお話ですが、今度はポリフェノールです。ポリフェノールって結構耳にする単語ですよ。何だかわかんないけど健康によさそうなのイメージ。

りんごに含まれる「りんごポリフェノール」には、何と「筋力を増し、内臓脂肪を減らす」働きがあるんですって!

また、血液中の中性脂肪の増加も抑えるんだとか…うわあ、至れり尽くせりです!

この「りんごポリフェノール」、りんごの皮の部分に多く含まれているので、皮ごと食べるとその恩恵にあずかれちゃいます。わたしみたいなずぼら食いが、意外な所でダイエットにつながっちゃうんですね～。

でも、皮が苦手な人もきつと少ないと思うので、そういう方は無理しないでください。苦痛をともなうダイエットは、より心に負担をかけちゃいます…

### 【りんごの効果その5・血液サラサラ】

1日1個以上のりんごを食べれば、どろどろの血液がサラサラの血液になることが期待される、という研究結果が出ているそうです。

血液がサラサラになったら、当然循環も良くなるので、代謝も活発になって、痩せやすくなるってことですね。ダイエットじゃなくても、健康に役立つことは間違いのないみたいです。

りんごの主な効能はこんな感じでしょうか。コツとしては、「食事の前に食べる」ことだそうです。そうすることで、食べ過ぎを抑えることもできちゃうんですね。

小腹が空いたときに、一口大にカットしたりりんごを食べたりすることで空腹感をなくすこともできます。

いかがでしょうか? 「我慢する＝減らす」ダイエットじゃなくて、「りんごを食べる＝増やす」ダイエットなら、ストレスなくできそうな気がしますか?

わたしも早速、食前りんごを実践したいと思いまーす!

あ、ひとつだけ注意が…

りんごや白樺などのアレルギーをお持ちの方は、もちろんお医者様に相談してください。ダイエットは健康のためなので、命の危険がある場合は実践しないでくださいね。約束ですよ!



# Happy Life ゲオ公式アプリ



※画像はイメージです。

観たい映画、聞きたい音楽、読みたいコミックや遊びたいゲームなど、お客様の「したい」にお応えする、便利でお得なアプリです。

## クーポン・チラシ便利な機能がい～っぱい

ご登録特典はなんと **全品半額** レンタル商品 **新作も準新作もOK!**

初回マイショップ登録から10日間ご利用いただけます。

※予告なく変更・終了の場合がございます。

総合エンターテインメント情報サイト

# GORAGGIO

GORAGGIO Wi-Fi 導入店増加中!!

GORAGGIOに関するお問い合わせはGORAGGIO運営事務局まで 事務局お問い合わせ先: info.goluck@goluck.co.jp

今すぐ登録しよう!

スマートフォンはこちらから

App Store | Google play

ゲオで検索

QRコードからアクセスできます!!

フィードバックはこちら



# SYMPHONY OF THE VAMPIRE

カミジョウ「シンフォニー・オブ・ザ・ヴァンパイア」

## KAMIJO

KAMIJO (Versailles) のソロ・メジャー 第1弾作品  
全7楽章で1,103小節、28分を越える長編交響曲の超大作!

美しい旋律は血の代わりとなる



2014年3月5日発売! [4形態] ミニ・アルバム「Symphony of The Vampire」  
各初回特典・タロットカード(全5種からランダムで1種封入)

### ①初回限定盤A [CD+BD]

3LP豪華フォトブックレット付きスペシャルBOX仕様  
CD: Symphony of The Vampire  
BD (74-144): Symphony of The Vampire  
プレミアム・オムニバス [1+15分] (全3巻)  
WPZL-3087/8 3,800円(本体)+税

### ②初回限定盤B [CD+DVD]

CD: Symphony of The Vampire  
DVD: Symphony of The Vampire (ブルーレイ・ディスク)  
WPZL-3085/6 3,800円(本体)+税

### ③初回限定盤C [2CD]

DISC1: Symphony of The Vampire  
DISC2: 映画「ヴァンパイア・コネクト」サントラ  
2011年公開 音楽監督: KAMIJO  
WPCL-11700-1 2,800円(本体)+税

### ④通常盤 [CD]

WPCL-11710  
2,800円(本体)+税

PRODUCED BY KAMIJO  
EXECUTIVE PRODUCERS: KAMIJO KEICHI TAKAHASHI, HATELIER TEMPLE, YASUSHI KONISHI, STUART HAWKES, WAKINORI KAZUKI YUJI YOSHIDA, STUDIO CAST STUDIO SUNSHINE MIT STUDIO  
PRODUCED BY METROPOLIS STUDIOS LONDON, DIRECTED BY HITOSHI YOSHIOKA OF METROPOLIS STUDIOS LONDON, EDITED BY HIDEYUKI TANAKA, KAMIJO YASUHIRO IKEDA  
DESIGNED BY KOH SASAKI OF KOH DESIGN, ART DIRECTION BY CHIEKO SUGA OF KOH DESIGN, PHOTOGRAPHY BY TAKAOKI NENAMI, JUMP ERIKO MATSUDA, DESIGNER FUJITA, MANABU ITO OF ARTEMIS CLASSIC  
STYLING BY TOSHINORI CHIBA, MAKEUP BY EIJI TAHARA, STYLING BY KAIKYU N. PAULINE L. PASHLEY C. ROONEY

http://chateau-agency.com/kamijo/

# Music Boyの勝手に! Recommend



ペットの  
レコスタ

ミュージックボーイのコーナーだと思ったか!? 残念、俺でした!  
何? お前ミュージックボーイちゃうんかって?

違うよ、俺は俺なんだぜ!...あつ待つて行かないで! ごめんなさい実は、  
ミュージックボーイです。土下座しながら曲紹介しますんで許して!



## みんなご存知きやリーぱみゅぱみゅ 「ゆめのはじまりんりん」 2014年2月26日リリース!!

こんにちは、私が噂のきやリーきゃむきゃむです! ちがうよ! いろいろ違うよ! あたしはミュージックボーイよ。そして今回紹介するのはきやリーぱみゅぱみゅであり新曲「ゆめのはじまりんりん」なんですよ! 2014年2月26日発売きゃむきゃむよ。

もぉー、ねえ! あたしはきゃむきゃむの大ファンなんですわ! 知ってた? ねえねえみんな知ってた? なんやかんやどうまいことって、きやリー—————に会いた—————い切実な願いなんですよ! ワーナーのご関係者さん! 見えますか—————! だから! ちょっとがんばりますよおレビュー!! 「ゆめのはじまりんりん」卒業シーズンにぴったりの歌やで! これから始まる人生の新たな出発! 期待と不安が入り混じる中、夢や希望に満ち溢れた歌詞! 立ち向かえ! 立ち向かえ! 正義は勝つ!

悪が栄えたためしなし! 元気ですか————! 僕は元気ですっ!  
あれ? ...途中でなんか変な感じになったわ...ごめんなさい...これが僕の限界でした...  
きやリーに合わせる顔がない...だが! 断る!



初回限定盤 (CD+DVD)  
1,500円(税込)  
WPZL-30787/8

- CD
  - M1. ゆめのはじまりんりん
  - M2. スローモ
  - M3. もったいないとらんど-extended mix
  - M4. ゆめのはじまりんりん-instrumental-
  - M5. スローモ-instrumental-
- DVD
  - ・にんじやりばんばん
  - ふりつけビデオbyきやリーダンサー



通常盤 (CD)  
1,200円(税込)  
WPCL-11710

- M1. ゆめのはじまりんりん
- M2. スローモ
- M3. もったいないとらんど-extended mix-
- M4. ゆめのはじまりんりん-instrumental-
- M5. スローモ-instrumental-

M's GROUP.LTD



### マンモス'21月寒店

札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38  
TEL:011-853-2234  
P:4円・1円・0.5円/S:20円・5円

### マンモス'21平岸店

札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30  
TEL:011-814-0888  
P:4円・1円・0.5円/S:20円・8円

### マンモス'21菊水店

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25  
TEL:011-815-3338  
P:4円・1円・0.5円/S:20円・10円・5円

### SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1  
TEL:011-702-8821  
S:20円・10円・5円



# GET'S Web Check it out!!



[www.ps-gets.com/sapporo/](http://www.ps-gets.com/sapporo/)

ARTIST PICK UP  
STREET SNAP  
COMIC  
STAFF BLOG  
WEBクーポン  
BACK NUMBER



# Sapporo Street Snap

# 2014 MARCH



# 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



※データは撮影時のものです。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:まるこ  
Age:23  
Spot:すすきの  
Job:接客業



Name:ゆっち  
Age:21  
Spot:札幌駅  
Job:会社員



Name:あかちゃん  
Age:19  
Spot:ディズニーストア  
Job:学生



Name:ユキ  
Age:19  
Spot:大通  
Job:学生



Name:まこ  
Age:19  
Spot:Pedigree  
Job:大学生



Name:KENT  
Age:19  
Spot:大通  
Job:学生



Name:MIINA  
Age:18  
Spot:大丸  
Job:学生



Name:油量OK!  
Age:26  
Spot:大通  
Job:お花屋さん(準備中)



Name:あーちゃん  
Age:21  
Spot:100均  
Job:教諭



Name:毛工J  
Age:18  
Spot:大通  
Job:学生

M's GROUP.LTD



**マンモス'21月寒店**

札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38  
TEL:011-853-2234  
P:4円・1円・0.5円/S:20円・5円

**マンモス'21平岸店**

札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30  
TEL:011-814-0888  
P:4円・1円・0.5円/S:20円・8円

**マンモス'21菊水店**

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25  
TEL:011-815-3338  
P:4円・1円・0.5円/S:20円・10円・5円

**SLOT BAR M's**

札幌市東区北25条東15丁目15-1  
TEL:011-702-8821  
S:20円・10円・5円

**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:1円・2.5円 S:5円・20円