

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

2015.02

A HAPPY NEW YEAR!

PLACE

ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場

FOOD

BEEF IMPACT

ラーメン虎の介 **トッピングサービスクーポンつき!**

MUSIC

GET'S CD RANKING

FASHION

SAPPORO STREET SNAP 番外編

ARTIST PICK UP

アーティスト特集:KG **サイン色紙プレゼント!**



MUSIC REVIEW

Download feat.初音ミク

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



TAKE FREE No.55

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/石山 優 <http://www.ps-gets.com/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:KG
(ワナーミュージック)

国内最大
 国際スキー連盟 (FIS) 公認
ハーフパイプ
今シーズン完成!!

ばんけいの森

ban.K

ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場

www.bankei.co.jp

Venue of the 2017 Asian Winter Games 2017年亞洲冬季運動會舉辦場地 2017年亞洲冬季運動會舉辦場地



山田くるみ

どんぐり隊長

ばんけい兄弟

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.55 2015.02 CONTENTS

PLACE

・国内最大ハーフパイプ登場! さっぽろばんけいスキー場 00

ARTIST PICK UP

・2014-2015はデジタルリリースラッシュ! KG再登場 02

FOOD

・BEEF IMPACT/ラーメン虎の介 04

MUSIC REVIEW

・Download feat.初音ミク 06

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2014.12 > 2015.01 09

INFORMATION

・クーポン・チラシ、便利な機能がいろいろ! ゲオ公式アプリ 10

DIET

・不定期連載: 若葉のすばらダイエット徒然草 13

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 番外編 14



今月の表紙
KG

溢れる音楽愛。新年最初のピックアップアーティストは、GET'Sに二度目の登場となった注目シンガーKG。年末年始は怒涛の新曲連続デジタルリリース。2015年も勢いそのままに更に突っ走る。



新曲連続
デジタルリリース
躍進中のKGが
再登場。

KG

君と出会うまでのストーリー

明日は君のためにある



2014.11.26
On Sale
6th Digital Single
WPDH-10312



2015.01.28
On Sale
7th Digital Single
WPDH-10321

VEGAS
VEGAS

ベガスベガス®

これが私達の企業理念です

日本一のワクワク、ドキドキ
アミューズメント企業をつくる。

札幌店 | 栄町店 | 大谷地店 | 美しが丘店 | 狸小路店 | 旭川店 | 函館吉川店 | 帯広北店 | 苫小牧店

ARTIST INTERVIEW

KG

Q1.2014年はアルバム「Brand New Days」を6月にリリースし9月に東京・大阪・名古屋・九州でライブツアーを行われたKGさん。配信シングル連続リリースからアルバム、ツアーまで休みなく活動されていますが、その理由は?

単純な答えですけど「音楽が好き」なんです。良くライブでみんなに言ってることなんですけど「音楽を好きでいてください。KGじゃなくてもいい。そうすれば僕らアーティストはもっと楽曲を皆さんにお届けすることができる。」と。座右の銘が「Love is music, music is love」なんですけど、人間愛のような大きな愛を何10年先も歌い続けていられるアーティストでありたいなと思っています。

Q2.楽曲を制作しリリースし続けることは大変だと思いますが?

アルバムリリースを目標に楽曲ができたらずきにレコーディングできる環境が今はあります。そして、アルバム「Brand New Days」でも楽曲と一緒にいる仲間、Kenichi Kitsui、ミトカツユキ、SHIKATA、たちと本当に楽しんで作っているので、大変どころかワクワク出来る瞬間が多くて幸せです。

Q3.昨年11月にリリースされた「君と出会うまでのストーリー」から今回の新曲リリースと、あいかわらず作品が連続リリースされそうな予感ですが、今年はどんな年になりそうですか?

次のアルバムにむけて「贈る」をテーマに新曲をたくさん作ってレコーディングしています。「自分に」「家族に」「恋人に」、きっと皆さんに共感してもらえる楽曲をお届けできると思いますので楽しみにしてください。全国ライブツアーも企画中で、今年は大人な空間での座りのライブやディナーショーも企画してみたいと思っていますので、ぜひ幅広い年代の人にKGサウンドを楽しんでもらえればと思っています。

Q4.KGさんの「忘れられない冬の思い出」をお聞かせください。

アマチュアのところから音楽のことばかり考えていたので、クリスマスシーズンの恋愛の思い出みたいなのは全く無かったりします(笑) 冬に野外でのライブを結構やってきた中で、花火とのコラボをやったことがあるんですけど、花火との距離が近過ぎて打ち上げの音にビックリするは、煙まみれになるはで思わず笑いそうになったのが思い出深いです。打たれたのかと思うくらいの音にやられました(笑)

Q5.北海道のKGさんファンに、2015年最初の熱いメッセージをお願いします!

KGの音楽がみなさんの毎日の生活の中で、少しでもエネルギーになれば嬉しいです。最近北海道でのライブが少ないですが、ライブで行けるときはぜひ遊びに来てください。音楽は耳で聴くだけでなく、心と体で感じるのが一番だと思っています。

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・55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までお送りください。

(応募締切は2015年1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

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

マンモス'21菊水店

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25
TEL:011-816-3338

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821

炭焼ステーキ BEEF IMPACT

札幌市中央区南3条西4丁目(狸小路内)
【TEL】011-211-8554
【営業時間】
月~土 11:30~22:30
(ラストオーダー22:00)
日・祝 11:30~21:30
(ラストオーダー21:00)
【定休日】不定休

ビーフインパクトスタイル

「気取らない、ガッツリステーキ!」
分厚い美味しいステーキを
リーズナブルに、大胆に、
たっぷりお召し上がりください!
これが**ビーフインパクトスタイル**です。
赤肉は**350g以上レア**がうまい!
これぞステーキの醍醐味

Steak Menu

※当店の価格は全て消費税は含まれておりません

●ビーフインパクトステーキ 1g/7円 リブローズ

250g...**1,750円**
350g...**2,450円**
1ポンド 450g...**3,150円**
600g...**4,200円**
2ポンド 900g...**6,300円**

ここ以上がオススメ
1ポンド
2ポンド

600g以上は
100gにつき700円UP
2皿にてのご提供になります。

●5円ステーキ 1g/5円 肩ローズ

250g...**1,250円**
350g...**1,750円**
1ポンド 450g...**2,250円**
600g...**3,000円**
2ポンド 900g...**4,500円**

ここ以上がオススメ
1ポンド
2ポンド

600g以上は
100gにつき500円UP
2皿にてのご提供になります。

ビーフインパクトの平日ランチ!! (11:30~14:00)

●ステーキランチ

・5円ステーキ200g
・ライス・みそ汁・ランチサラダ

※ライスは大(400g)、中(220g)、
小(150g)からお好みで
※ドリンクはプラス100円でセット

1,000円

●ビーフインパクトカレーランチ

・ビーフインパクトカレーライス
・みそ汁・ランチサラダ

※ライス大盛無料
※ルー大盛プラス200円
※ドリンクはプラス100円でセット

850円

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... 760円(税込820円) カレーラーメン 741円(税込800円)
にんにく赤虎味噌 788円(税込850円) にんにくカレーラーメン 769円(税込830円)
白虎味噌... 741円(税込800円) 特製つけめん 788円(税込840円)
にんにく白虎味噌 769円(税込830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... 463円(税込500円) 特製ギョーザ(5個) 325円(税込350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93円(税込100円)
ワンタン(5個) 139円(税込150円) チャーシュー(4枚) 186円(税込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:
2015年1月7日(木)~2月6日(金)

麵房
拉創

TORA
NO
SUKE



MUSIC REVIEW

Download feat.初音ミク



Download
feat. Miku Hatsune

初音ミク——もはや「言わずと知れた」電子の歌姫。DTM(デスクトップミュージック)の世界に—石を投じたばかりか、バーチャルアイドルとしての地位も確立し、二次元三次元問わず展開を続ける、北海道が生んだパワーコンテンツである。2014年12月10日、その初音ミクをはじめとしたVOCALOID(ボカロイド)発の名曲たちを集めたコンピレーションアルバムが発売された。これはただのアルバムではない。「ボカロイド」と「歌手」による連動2枚同時リリースでのコンピレーションアルバムなのだ。今回は、その2枚のうち「ボカロイド盤」である「Download」をご紹介します。ヘビーなボカロファンの方にも、今まで存在は知っていても初音ミクの歌声を聴いたことの無かったというあなたにも、是非その魅力をお伝えしていきたい。

【初回限定メモリアル盤】
豪華メモリアルパッケージ
¥2,600(本体)+税 WPCL-12021
【特典】
①完全限定生産!メモリアル初音ミクコイン
②デジパック仕様
③イラスト収録ブックレット

GET SEYES~ここに注目~

ジャケットイラストを担当したのは、音楽漫画の金字塔『BECK』の作者として知られるハロルド作石氏。何かを訴えかけてくるようで、それでいて優しいミクさんの魅力的なビジュアルだけでも「ジャケ買い」の価値はアリ。アルバムに収録されている曲は右ページに網羅しているが、その中でも注目してほしい曲をご紹介します。まずは1曲目であり書き下ろしテーマ曲でもある「Connecting」。ゆったりめのメロディーに癒される。4曲目「magnet」は現在非表示動画となっている幻の名曲。リアレンジでこのアルバムの為に復活した。カラオケ超高難易度曲としてその筋では大変有名な5曲目の「初音ミクの消失」は、「弾いてみた」動画で130万再生を超えるプロバイオリニスト・石川綾子とのコラボレーション豪華版。切なく響くバイオリンの音色がミクボイスと起こす化学反応は必聴。重音テトの名前や、Gumiの名前も見逃せない。初音ミク多めではあるが、ボカロイド全体の魅力がふんだんに詰まった1枚。ハイテンポハイテンションからしっとりとしたムード系まで、幅広く楽しめる。

ゲオ公式アプリ

お得な
クーポン

チラシ
(スマートフォン専用)

在庫検索



ゲオ で検索

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

※画像は
イメージです。

VOCALOID COMPILATION ALBUM

2014.12.10 Release!!

TRACKLIST

- 01 **Connecting** ★アルバムテーマ曲、書き下ろし新曲
halyosy feat.初音ミク、鏡音リン、鏡音レン、巡音ルカ、KAITO、MEIKO
- 02 **恋愛裁判** ★メジャーCD初収録 最新人気曲
40mP feat.初音ミク
- 03 **厨病激発ボーイ** ★書き下ろし新曲
れるりり feat.鏡音レン
- 04 **magnet** ★復活アレンジ版
minato feat.初音ミク、巡音ルカ ※Download feat.初音ミクOnly
- 05 **ストリーミングハート** ★最新人気曲
DECO*27 feat.初音ミク
- 06 **教えて!ウィキペディアン** ★書き下ろし新曲
じーざす(ワンダフル☆オポチュニティ!)feat.鏡音リン、鏡音レン
- 07 **初音ミクの消失(feat.石川綾子)** ★アルバムアレンジ曲
cosMo@暴走P
- 08 **おこちゃま戦争** ★アルバムアレンジ曲
ギガP feat.鏡音リン、鏡音レン
- 09 **おちゃめ機能** ★アルバムアレンジ曲
ゴジマジP feat.重音テト
- 10 **まさに…まさに…女神サマ!!** ★書き下ろし新曲
うたたP feat.初音ミク
- 11 **ロミオとシンデレラ** ★アルバムアレンジ曲
doriko feat.初音ミク
- 12 **Right×Dark Re:stand** ★書き下ろし新曲
ELECTOROCUTICA feat.鏡音リン ※Download feat.初音ミクOnly
- 13 **Calc.** ★アルバムアレンジ曲
ジミーサムP feat.巡音ルカ ※Download feat.初音ミクOnly
- 14 **Miss you** ★書き下ろし新曲
buzzG feat.初音ミク
- 15 **morning haze** ★書き下ろし新曲
keeno feat.初音ミク
- 16 **ECHO** ★メジャーCD初収録「超」最新人気曲
CIRCRUSH(Circus-P+Crusher-P)feat.Gumi English
※Download feat.初音ミクOnly



Download
feat. Miku Hatsune

【通常盤】¥2,200(本体)+税 WPCL-12002

Music Boy's Recommend

勝手に!

え、ミュージックボーイちっちゃ!!! 今回扱いひどくない!? ...なんて愚痴ってたらどどんスペースなくなっちゃうよ!! というわけでミュージックボーイのオススメはね「厨病激発ボーイ」!!なんかミュージックボーイに似てない!?「聖槍爆裂ボーイ」の関連作みたいだよーッ!! あーもうスペースないッ!! 今年もよろしくねーッ!!

Present!

「Download feat.初音ミク」のB2ポスターを3名様にプレゼント!
タイトルを「初音ミク」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「初音ミクへの思い出」を書いて、prege-s@ps-gets.comまでお送りください。
(応募締切は2015年1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。)

Sale

WINTER SALE

2014.11.17(MON)-2015.1.12(MON)

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
【営業時間】10:00~20:00

TOWER RECORDS

Download ■ **Upload**
 feat. Miku Hatsune feat. Vocalist



NOW ON SALE

Connecting with you

同時発売! 「初音ミク」 × 「歌手」 連動メモリアルコンプレーションアルバム。

Jacket Illustration / ハロルド作石

Official Web Site / <http://miku-vocalist.com/>

TRACK LIST

- 01. Connecting
halyosy feat. 初音ミク, 歌手, 結音レン, 高倉あゆ, KAITO, MEIKO
- 02. 恋愛裁判
40mP feat. 初音ミク
- 03. 新曲発表ボーイ
れるりり feat. 結音レン
- 04. magnet
minato feat. 初音ミク, 高倉あゆ
- 05. ストリーミングハート
DECO*27 feat. 初音ミク
- 06. 教えて!ウィキペディアン
ピーダス (ワンダフル☆オポチュニティ!) feat. 結音レン, 結音レン
- 07. 初音ミクの消失 (feat. 石川綾子)
ossMo@暴走P
- 08. おこちゃま戦争
オガP feat. 結音レン, 結音レン
- 09. おちやめ懲罰
ゴジマジP feat. 結音レン
- 10. まさに...まさに...女神さま!!
うたたP feat. 初音ミク
- 11. ロミオとシンデレラ
dorko feat. 初音ミク
- 12. Right×Dark Re:stand
ELECTROCLUTICA feat. 結音レン
- 13. Calc
ジミーサムP feat. 高倉あゆ
- 14. Miss you
buzzG feat. 初音ミク
- 15. morning haze
keeno feat. 初音ミク
- BONUS TRACK
- 16. ECHO
CIRCUS(H)/Circus-P+Crusher-P feat. Gumi English

【初回限定メモリアル盤】
¥2,600+tax WCL-1800

【通常盤】
¥2,200+tax WCL-1800



初回限定盤特典
豪華メモリアルパッケージ

- ① 完全限定生産! メモリアルコイン付
- ② デジパック仕様
- ③ イラスト収録ブックレット



TRACK LIST

- 01. Connecting
halyosy feat. Vocalists
Music & Lyrics : halyosy
- 02. SPICE
minato × 5A
Music & Lyrics : minato
- 03. 恋愛裁判
さくら - Music & Lyrics - 40mP
- 04. おちやめ懲罰
5A
Music & Lyrics : ゴジマジP
Arrangement : ギブスP
- 05. Miss you
KK
Music & Lyrics : buzzG
- 06. ストリーミングハート
れるりり - Music & Lyrics : DECO*27
- 07. まさに...まさに...女神さま!!
しやけい
Music : うたたP Lyrics : 高倉あゆ
- 08. 新曲発表ボーイ
5A Music & Lyrics : れるりり
- 09. おこちゃま戦争
krazdness × れるりり
Music : オガP Lyrics : れるりり
- 10. 初音ミクの消失 (feat. 石川綾子)
高倉あゆ Music & Lyrics : ossMo@暴走P
- 11. ヨンジュウナナ
りぶ Music & Lyrics : あみぞP
- 12. 教えて!ウィキペディアン
さくら × 5A
Music & Lyrics : ローザP
(ワンダフル☆オポチュニティ!)
- 13. ロミオとシンデレラ
halyosy Music & Lyrics : dorko
- 14. morning haze
KK Music & Lyrics : keeno

【初回限定メモリアル盤】
¥2,600+tax WCL-0008

【通常盤】
¥2,200+tax WCL-0008

GET'S CD RANKING I LOVE MUSIC **TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART**
 2014.12>>>2015.01

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



第1位 **でんぱーリーナイト**
でんぱ組.inc

- 第2位 **イデア** Ao (raison d'etre)
- 第3位 **がむしゃら行進曲** 関ジャニ∞
- 第4位 **一つになれないなら、せめて二つだけでいよう** クリープハイブ
- 第5位 **みんなの幸せ** 爆弾ジョニー
- 第6位 **私を鬼ヶ島に連れてって** 水曜日のカンパネラ
- 第7位 **歌乃誓“白”** 怒髪天
- 第8位 **Boys!** THE BAWDIES
- 第9位 **1** ドレスコース
- 第10位 **Best Always** 大瀧詠一

洋楽ランキングTOP10



第1位 **Rock or Bust**
AC/DC

- 第2位 **Sonic Highways** Foo Fighters
- 第3位 **FOUR** One Direction
- 第4位 **Globalization** Pitbull
- 第5位 **No Fixed Address** Nickelback
- 第6位 **JAZZ BAR 2014** Various Artists
- 第7位 **Hamburg '72** Keith Jarrett/Charlie Haden/Paul Motian
- 第8位 **The Endless River** Pink Floyd
- 第9位 **リスン** David Guetta
- 第10位 **大瀧詠一のジュークボックス〜ワナーミュージック編** Various Artists

M's GROUP.LTD **M's**

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	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	マンモス'21菊水店 札幌市白石区菊水6条4丁目2-25 TEL:011-816-3338	SLOT BAR M's 札幌市東区北25条東15丁目15-1 TEL:011-702-8821
--	---	---	--

ゲオ公式アプリ

お得な
クーポン

チラシ
(スマートフォン専用)

在庫検索



※画像はイメージです。

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

ゲオ で検索

Horoscopy星占い

2015 1.7 → 2015 2.6

牡羊座

3/21~4/19

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ょう。仲間との関係もこれまで異常に深まっています。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛★★★★☆ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

物事がうまくはかどらない可能性があります。それでもイライラしたり誰かに八つ当たりしないようにしましょう。

総合★★★☆☆ 仕事★★★☆☆
恋愛★★★☆☆ お金\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

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。

総合★★★☆☆ 仕事★★★☆☆
恋愛★★★☆☆ お金\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

じっくりと物事を考える一月となります。疑問に思ったことやわからないことを自分の力で解決させる努力が運気もUPさせます。

総合★★★☆☆ 仕事★★★☆☆
恋愛★★★☆☆ お金\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

周囲から評価を受けやすい月です。今までの努力が認められ、先輩や上司など、目上の人から褒められる機会もありそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

心地良く過ごせる一月となります。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。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

成功を手にする為には思い切った決断が必要になります。怖じ気づくことなく、未来へと飛び込んでいきましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

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。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

恋愛運がなかなか良い模様。ただし理想ばかり追い、魔がさ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。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

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。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

お金の使い方が鍵です。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。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

仕事や勉強だけではなく、人間関係でも奮闘すべき課題が訪れるかもしれません。果敢にチャレンジしていくことが吉。

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)



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)



読者 モデル 募集!!

地域密着型情報誌「ゲッツ!!」の
読者になりませんか!?
読者モデルになりませんか!?
お店や企業への取材や各種イベント、
様々なシーンで活躍してみよう!!

※応募資格:18歳~25歳の女性(高校生不可)

読者モデル(ゲッツガール)のプロモーションに関しましては、
ホール一般企業様もお気軽にお問い合わせください!

お問い合わせ TEL:011-788-5169
ゲッツ!!編集局 E-mail: design2@ps-gets.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。

皆さん、明けましておめでとうございま
す! 若葉です!
何かと忙しい年始、お仕事でもプライベ
ートでも、外でのお食事の機会も多くなりま
すよね。
ダイエット中なのにお誘い…断れない大
人の世界…体重に悩む方がもっとも頭を抱
える時期でもあるんじゃないかと思えます。
…わたしがそうなので。
…ああ、言えるものなら言ってみよう。
「すみません、わたし今ダイエット中なん
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〜」
…無理無理無理! そんなこと言った日には
フルボッコじゃ済まないです! わたしだって
こんなこと目の前で悪びれずに言われたら
怒らずに済ませる自信ありませんよ…
お誘いを断らずに、なおかつダイエット生
活に影響を及ぼさず、そして出来れば苦行
になることのない方法…実はあります!
以前にもご紹介した方法のおさらいでは
ありますが、改めてお伝えいたします〜。
年始に限らずお付き合いという、どうし
ても「脂っこいもの」がかなりの確率で出て
くると思えます。
考えるまでもなく、「脂っこいもの」が体
重に及ぼす影響は大きいんです。
しかしその影響をなるべく弱くする…食
べた脂をなかつ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出来る方法。
ここでは脂っこい物のうち「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
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
…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い
ってくるレモンには、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!! 大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こ
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
千切りで出てくるだろうと思いますので巻
いて食べると思ったら、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「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、それも年末年始の羽目外し! なら、好
きなものを順番気にせずに食べちゃいたい
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さしいのではない
かと思えます。
ほんとうは、日々の生活で節制をして、こ
ういったたまのお楽しみのおときは「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!
2015年もゆるりだらりなスタンスで…不
定期ながらもマイペースなダイエット方法を
ご紹介していきますので、よろしく願い
たいです!
今年1年、皆様にと
って良い年にな
りますように♪



M's GROUP.LTD

マンモス'21月寒店 <small>札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38 TEL:011-853-2234</small>	マンモス'21平岸店 <small>札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30 TEL:011-814-0888</small>	マンモス'21菊水店 <small>札幌市白石区菊水6条4丁目2-25 TEL:011-816-3338</small>	SLOT BAR M's <small>札幌市東区北25条東15丁目15-1 TEL:011-702-8821</small>
---	--	--	---

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



Mr. Kの Fashion Recommend ファッションに関するくっそ面白くないコラム

若者のお洒落離れが気になる今日この頃…もっと、服を！ファッションを！楽しみましょ！と、言うわけで今回はファッションコラムだ！

ストリートスナップは中止でござえますよ！

てか、あのですねえ…カメラマンぶっ倒れたんですわ笑。いやいや笑じゃないっすわ！笑初登場！私、Mr.Kです！まあ…ミュージックボーイの中の人をやっとるんですが、書いちゃいけないことをバンバン書きすぎてなんやかんやで最近じゃ他の人が私に成り代わり音楽レビューを書いたり書かなかったりですわ！今月号ももちろん私書いてないからっ！！だあかあらっ！これもな！最初で最後になるかもしれないよ！気を付けろっ！



ファッションスナップ撮りに行けないから無理矢理書かされてます！

服と音楽とお絵かきをこよなく愛するギリギリ禿げてないおっさんです。つまり少し禿げてるおっさん、略して「S.H.O」です。デザイン、パターン、縫製を独学で学びデザイナーを目指さなかったり目指したりしたほど服大好き！音楽は札幌インディーズから妖怪体操を全力で踊るほど大好き！お絵かきは、ステンシルグラフィティから漫画まで何でもいけちゃう厨二オタク。果たしてその実態は…「S.H.O」少し禿げてるおっさんです。



※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



独断と偏見で選ぶ Mr.Kのイチオシ定番アウター

1.MA-1&M-65

俗に言うフライトジャケットですわな。ただ、ここで間違っはいけないのは、フライトジャケット風のようなパチものはダメよ！ガチの本物志向じゃなきゃダメですよ。ミリタリーショップや古着屋で購入しましょう！特にMA-1は女の子に着て欲しい！かわいらしいワンピースの上に羽織るとか！アウターのハズシで1着は欲しいアイテムぞっ！



2



2.ライダースジャケット

ハズシの定番！ガチパンクもいいですが、フライトジャケット同様女の子には是非ですわ。シングルでもダブルでもよし！冬にはちょっぴりきついかもしれないが春秋は大活躍！なんつーか、いろんな意味でハズシの一品ですよ。ライダーズ上手く着こなせる子、惚れてまうわ！

3.ショートダッフルコート

これなあ、ロングでもいいんですがなあ…女の子にはショートできて欲しいなあ。あえてですなあ…何にも合わせやすく定番中の

定番なので1着は持ってて損はなし！あまり主張しない分あわせ方に掛かってきますなあ。



4



4.スカジャン

きましたわ…これ…上級者向けやで…着こなすとかっこいいんですわあ！そこにシビれる！あこがれるうってやつですなっ！下手こくとDQNでくっそダサくなってまうんで扱いがホントむずかしいのな！着こなせるあなたは、もうお洒落上級者ですわ！

雑誌内で約2年間、なんやかんやファッションスナップ撮り続けるわけですが、たまにはこんなのもよろしくお思いますよ！…でも早くカメラマン復活してくれ！快方には向かってるんだよ！！それでは皆様またいつか会う日まで！ではでは！！