

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



SAPPORO
FREE PAPER

GET'S 2016.07

PLACE

ばんけいの森

FOOD

BEEF IMPACT/iRo8
焼肉スタジアム RYU~柳~

IDOL INFO

フルーティー
Cradle
AriaForte

LIVE REPORT

2016.5.14~5.15開催「アイフェスvol.2」Idol Snap



MUSIC REVIEW

ユブクロ「TIMELESS WORLD」

ARTIST PICK UP

ラリソン彩華 サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.72

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:ラリソン彩華
(ワーナーミュージック)



東京ガールズオーデション2015アーティスト部門準グランプリ

ラリソン彩華

プロフィール
 出身地…東京都 血液型…A型
 生年月日…1987年1月29日 身長…160cm

実績
【舞台】
 1995年 サウンドオブミュージック(マルタ役)
 1996年 スカーレット
 1998年 グッバイガール(メラニー役)
 ライオンキング(ヤングナラ役)
 2000年 big~夢はかなう~(アンサンブル出演)
 2015年 New York New York
 2016年 DPI-NGO 国連クラシックライブ協会
 ウエストサイドストーリー
 ミュージカル座「ブルックリン」(コーラスシンガー)
 ミュージカル座「ひめゆり」星組はる(ひめゆり学徒)役

【TV】
 2015年 TBS「サンデー・ジャポン」出演
 2016年 フジテレビ系「月9」ドラマ「いつかこの恋を思い出してきっと泣いてしまう」第8話 未来役

【歌手】
 2009年-2011年 「マリア」名義

ARTIST INTERVIEW ラリソン彩華

Q.まずは「ラリソン彩華」の自己紹介をお願いします!

幼少の頃からミュージカルに出演、代表作にサウンドオブミュージック、ライオンキングヤングナラ役等。その後歌手活動などを経て今年5月ミュージカル座ブルックリンに出演、7月にはひめゆりのひめゆり学徒はる役で出演決定。

Q.ミュージカルの世界に飛び込むきっかけとなった作品がありましたら、教えてください。

小さい頃から劇団に所属していて、物心ついた頃からオーディションをよく受けていたのですが、当時最初に受かったサウンドオブミュージックでミュージカルの面白さの魅力に惹きつけられ、毎年オーディションを受けては出演するようになりました。

Q.テレビドラマにも出演されましたが、「舞台」と「テレビ」では何が一番違うと思いますか?

テレビで大変な芝居はまだ経験がないのですか、ミュージカルはやはり大袈裟にという意味では普段の私と似ている部分があるので、演じていて素直に楽しいという気持ちがありますね。ただ、まだまだ抑揚だったり足りないところが沢山あるので、本当に思った以上に壁は高いなと日々感じています。

Q.ミュージカルをやっていて「良かった!」と思う瞬間と、逆に「つらい…」と思う瞬間はどんなときでしょうか?

本当にステージに立って歌い演じる事がいい緊張感と共に最高に幸せで楽しいと感じるのです。自分の居場所はここだと心から思えます。辛い!とあからさまに思うことはないのですが、やっぱり努力。経験してもしても毎日新しいことにチャレンジしないと成長しない。同じセリフでも毎日毎日変化をつけて、自分のイメージと演出家さんのイメージを照らし合わせるように試行錯誤していく点はとても難しいなと思います。でもやりがいがありますね!

Q.歌に料理に乗馬と多芸なラリソン彩華さんの、更に「これをやってみたい!」というニューブームはありますか?

そうですね、新たにダイビングの免許は取得したいですね!あと2年前からはじめたスノーボーディングももっと極めたいです!

Q.「北海道」「札幌」と聞いてイメージするものをお聞かせください!

札幌でいったきばらしという居酒屋さんが、今までの人生の中で一番美味しい海鮮料理でした。今でもあてんて盛りのウニは忘れられません!あとはやはり雪の国北海道!一度北海道のパウダースノーでスノーボーディングしてみたいです!今年密かに行く計画を立てています。笑

Q.北海道のファンの皆様にメッセージをお願いします!

北海道、旅行でも仕事でも何度か行かせていただいていたいて、本当に大好きです。北海道の皆様と直接お会いできる機会を作るためにもっともっと頑張ります。今年の冬のスノーボーはとにかく待ちきれません!美味しい楽しい魅力いっぱいの北海道、最高!

Present!

ラリソン彩華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・72号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「ラリソン彩華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2016年6月30日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)



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)



今、時代は
ぽちゃかわ♡

女性限定!
90分飲み放題
2,000円

60分飲み放題
2,500円

twitter公開中♡
@biton_btm

GO! NAHA 美豚
TEL 011-511-2929
札幌市中央区南5条西2丁目 サイバーシティビル10F
OPEN.平日19:00~翌5:00 日曜17:00~翌1:00 年中無休

株式会社Cradle
所属アイドル



北海道&東京のローカルアイドル

team
くれか娘!

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekko>

私たちに会いに
来てください!

白い北の天使

志賀いずみ

公式サイト

<http://cradle.link/shigaizumi>

6/28

志賀いずみ 1st SINGLE

「雨上がり/夢グライダー」

ON SALE

リリースイベント

開催中!!



デビューしたてのソロシンガー

星川 さえ

公式twitter

@sae_hoshikawa

Cradleアイドルの本拠地!

Link's HALL



日々、練習とライブを行っています!是非おこしく下さい!

所在地/〒004-0834 北海道札幌市清田区真栄4条3丁目1-5 株式会社Cradle 札幌本社 TEL/011-802-5093 FAX/011-802-5094

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌

SAPPORO
FREE PAPER
GET'S

No.72 2016.07 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・ミュージカルをメインに活躍中!「ラリソン彩華」……………00

IDOL INFO

・Cradle ……………02

FOOD

・BEEF IMPACT ……………04

・iRo8〜いろは〜 ……………05

・焼肉スタジアムRYU〜柳〜 ……………06

EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥6月イベント情報……………09

PLACE

・ばんけいの森でライブができる! ……………10

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草……………12

MUSIC REVIEW

・コブクロ「TIMELESS WORLD」……………13

IDOL INFO

・AriaForte (アリアフォルテ) ……………15

LIVE REPORT

・2016.5.14~5.15開催「アイフェスvol.2」Idol Snap ……………16



今月の表紙 ラリソン彩華

ミュージカルを中心に、歌にテレビドラマに活躍の場を広げつつある実力派・ラリソン彩華がGET'S初登場。美しい彼女のパワフルなムーブメントに注目!!



Very delicious
beef steak

炭焼ステーキ BEEF IMPACT

※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。
※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。

大人気! お肉の焼き方・量(g)はお客様の好みで!

1g 7円 **ビーフインパクトステーキ**
リブローズ (オーストラリア産) 250g~ **1,750円(税別)~**

1g 5円 **5円ステーキ**
肩ロース (アメリカ産) 250g~ **1,250円(税別)~**

1g 10円 **ヒレステーキ**
オーストラリア産ヒレ(まろやか牛) 200g~ **2,000円(税別)~**

1g 15円 **黒毛和牛ステーキ**
狸小路店...北海道産黒毛和牛リブローズ
平岡店...国内産黒毛和牛リブローズ
ルトラワ店...北海道産黒毛和牛サーロイン
200g~ **3,000円(税別)~**

炭焼ステーキ BEEF IMPACT



ビーフインパクト 狸小路店 【TEL】011-211-8554

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) 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



ビーフインパクト 平岡店 【TEL】011-887-8545

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



ビーフインパクト ルトラワ店 【TEL】011-252-9939

札幌市中央区大通西1丁目11番地 ルトラワ7階 営業時間 OPEN 11:00 / CLOSE 23:00

Curry

焼きカレー ¥950
ビーフオムカレー ¥880
ビーフカレー ¥750

Dining

iRo8特製ローストビーフ ¥1,580
炭火焼 ヒレステーキ120g (山わさび・ピンクソルト・特製ソース添え) ¥1,680
炭火焼 リブローズステーキ120g (山わさび・ピンクソルト・特製ソース添え) ¥1,320



iRo8
Curry & Dining Bar

狸小路8丁目 iRo8(いろは)は
気楽に気どらず過ごせる
アットホームなお店です。
天気の良い日には、2階のiRo8テラスで
楽しくピクニック気分をお楽しみ下さい。
街中で、のんびりゆる〜り
あなた好みのiRo8 Styleを
見つけて下さい。

北あかりのiRo8ポテトサラダ ¥480
漬け物盛り合わせ ¥480
野菜スティック ¥680
iRo8自家製チャーシュー ¥680

Bar

iRo8
いろは

Curry Time 11:30~15:00
Dining Time 17:30~22:30
Bar Time 22:30~LAST

札幌市中央区南2条西8丁目 狸小路8丁目
TEL:011-522-7787
定休日:月曜日 ※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。



本当に旨い焼肉を
適正価格で!

黒毛和牛

焼肉
RYU
スタジオ



私たちのこだわり



肉

皆様に美味しい焼肉を、一番美味しい状態でご提供したいという想いでお肉のカットは何度も試作を重ね、より美味しく食べていただける大きさ、厚さでご提供いたします。



人数に応じた掘りごたつ席

空間

皆様が当店で大切な人・お仲間・ご家族と素敵な楽しい時間を過ごしていただけるよう、居心地がよく、笑顔で楽しんでいただけるような空間作りを目指しております。



お肉

名物!
RYUシンタマ

880円(税込950円)



焼きしゃぶ

880円(税込950円)



焼きすき

1,780円(税込1,922円)

厚切りハラミ

(塩味・泡しようゆ) ※数量限定
1,780円(税込1,922円)



ホルモン

鮮度に
自信あり!!



豚塩上ホルモン

540円(税込583円)



牛ハツねぎ巻き

640円(税込691円)

RYU牛レバー

網あぶら巻き
※数量限定

780円(税込842円)



※当店でしか食べられない希少部位もございます



RYUオリジナルサラダ

580円(税込626円)



キムチ盛り合わせ

880円(税込950円)

和牛握り

380円(税込410円)



全70種類以上
飲み放題!!
90分(Lo15分前)

1,280円(税込1,382円)

焼肉 RYU ~柳~
スタジオ

札幌市西区琴似1条4丁目4-27 NYビル1F

TEL.011-612-5588

営業時間 日~木 17:00~24:00 金土祝前日 17:00~翌1:00

ラストオーダー フード / 日~木 23:00 金土祝前日 24:00

ドリンク / 日~木 23:30 金土祝前日 24:30

提携駐車場
に限りはお客さまにお使いください。

地下鉄 琴似駅 徒歩2分



ゲッツ
見たよ!

20% OFF!

有効期限:2016/7/6迄

※他クーポン、29日の「肉の日」特典との併用は出来ません。※会員特典は併用可。

待望のCD初音源化にして
初1stアルバム。
爺ちゃんからの冥土ノ土産！

SymaG 島爺

冥土ノ土産
MEIDO
NO
MIYAGE

初回限定盤特典

初回生産分限定！ Disc2同梱
J-POPカバーCD
(島爺ノ弾き語り独りライブver.)
Track List
1. 飛べ！(中島みゆき)
Music&Lyrics:中島みゆき
2. 島唄 (THE BOOM)
Music&Lyrics:宮沢和史
3. サヨナラCOLOR (SUPER BUTTER DOG)
Music&Lyrics:永井大輔
4. 歌うたいのバラッド (西郷従道)
Music&Lyrics:西郷従道

NOW PRINTING
悲しくてやりきれない (ザ・フォークワルサーズ)
Music&Lyrics:宮沢和史 Lyrics:サトウ ハチロー
すばらしい日々 (ユニオン)
Music&Lyrics:奥田民生
ヒトリノ夜 (ボノグラフィティ)
Music&Lyrics:奥田民生 Lyrics:ルイイチ

通常盤特典

初回生産分限定！
オリジナルステッカー
(爺ちゃんが歌っています。) 封入
(※なくなり次第終了となります)

通常盤特典

初回生産分限定！
オリジナルステッカー
(爺ちゃんが歌っています。) 封入
(※なくなり次第終了となります)



初回限定盤 CD2枚組 WPCJ-12393/4
¥2,700+tax

通常盤 WPCJ-12395
¥2,300+tax

2016.06.22 WEB
Release
Jacket Illustration: 真く
<http://sp.wmg.jp/symag/>
© 2016 Warner Music Japan Inc.

爺ちゃんのCD発売記念!!



島爺と一緒に！弾き語り初ミニライブ開催!

2016年6月22日発売「冥土ノ土産 / 島爺」の「初回限定盤 CD2枚組」(通常WPCJ-12393/4)、「通常盤」(通常WPCJ-12395)2形態をお買い上げの上、同封のシリアルコードを集めてキャンペーンサイトから応募頂いたお客様の中から抽選で**40名様**に島爺と一緒に！「冥土ノ日帰りバスツアー」へご招待!!
◎日時: 2016年7月30日(土) ◎会場: 関東某所 ◎応募方法: 後日キャンペーンサイトにてご案内

抽選で選ばれた方にもWチャンス!

島爺直筆ミニサイン色紙(両面)を100名様にプレゼント!

北海道から全国へ!!



2016
6月の
主な
イベント

FRUITY

FRUITY OFFICIAL HP <http://fruity-girls.com/>

※詳しい情報はHPにて公開中! 下記の記載以外にもイベント・ライブ出演予定!



9

ニコリフレ主催 アイドルライブVol.40

【会場】ニコリフレ 宴会場 (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビル4F)
【時間】START 18:30 【料金】前売 1,000円(スパ・サウナ付き)/当日 2,100円(スパ・サウナ付き) 【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女、フレッシュ!!

17

北海道アイドルバスケットミニ

【会場】Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
【時間】OPEN 18:30 / START 19:00 【料金】前売 2,000円/当日 2,500円 ※別途1ドリンク代500円 【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女、BUNNY♥KISS(from 京都)

18

BUNNY♥KISS主催ライブ

【会場】タタラ座(ウイングベイ小樽内 5番街3F)
【時間】OPEN 10:00 / START 10:15 【料金】前売 2,000円/当日 2,500円 ※1ドリンク代500円 【出演】BUNNY♥KISS(from 京都)、フルーティー♥、2代目HAPPY少女、フレッシュ!!、MissCarat、まいちゃん、撫子団

フルーティー定期公演フルーツバスケットvol.88 ~くるみ生誕~

【会場】タタラ座(ウイングベイ小樽内 5番街3F)
【時間】OPEN 14:30 / START 14:50 【料金】前売 2,000円/当日 2,500円 ※1ドリンク代500円 【出演】フルーティー♥、フレッシュ!!、MissCarat、まいちゃん、撫子団、BUNNY♥KISS(from 京都)

19

フレッシュ!! 定期公演フレッシュファーム特別公演~さえ生誕~

【会場】DUCE(札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1)
【時間】OPEN 10:00 / START 10:15 【料金】前売 1,500円/当日 2,000円 ※別途1ドリンク代500円 【出演】BUNNY♥KISS(from 京都)、2代目HAPPY少女、フレッシュ!!

DREAMING MONSTER全国LIVEハウスツアー-2016-Road to ReNY-

【会場】DUCE(札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1)
【時間】OPEN 13:30 / START 14:00 【料金】前売 2,000円/当日 2,500円 ※別途1ドリンク代500円 【出演】DREAMING MONSTER(from 東京)、2代目HAPPY少女、フルーティー♥

北海道アイドルバスケット vol.37

【会場】DUCE(札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1)
【時間】OPEN 18:00 / START 18:15 【料金】前売 2,000円/当日 2,500円 ※別途1ドリンク代500円
【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女、フレッシュ!!、撫子団、DREAMING MONSTER、BUNNY♥KISS(from 京都)

22

自遊空間 ライブプロモンスリーライブ

【会場】スペースクリエート自遊空間 アーバン札幌店(札幌市中央区南3条西4丁目アーバン札幌ビル2F)
※詳細後日発表

24

事務所 DE S☆UTHERNCROSS LIVE

【会場】ライブプロホール(札幌市中央区南1条西11丁目327-13 プレイス11ビル2F)
【時間】OPEN 18:30 / START 18:45 【料金】前売 1,500円/当日 2,000円 ※別途1ドリンク代500円 【出演】フルーティー♥、サザン★クロス(from 鹿児島)、Rebirth(from 大阪)、2代目HAPPY少女

25

S☆UTHERNCROSS主催ライブ ロコドルモーション in 北海道

【会場】Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
【時間】OPEN 10:00 / START 10:30 【料金】前売 2,000円 / 当日 2,500円 ※別途1ドリンク代500円
【出演】サザン★クロス(from 鹿児島)、フルーティー♥、2代目HAPPY少女、フレッシュ!!、おぼろ(ノロ)、MissCarat、リリィ、まいちゃん、Rebirth(from 大阪)

S☆UTHERNCROSSワンマンライブ

【会場】Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
【時間】OPEN 17:00 / START 17:30 【料金】前売 2,000円 / 当日 2,500円 ※別途1ドリンク代500円 【出演】サザン★クロス(from 鹿児島) ゲスト:フルーティー♥、Rebirth(from 大阪)

26

ニコリフレ主催アイドルライブVol.41

【会場】Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
【時間】START 18:30 【料金】前売 1,000円(スパ・サウナ付き)/当日 2,100円(スパ・サウナ付き)
【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女、サザン★クロス(from 鹿児島)、Rebirth(from 大阪)、フレッシュ!!、MissCarat、白井みさ、他

イベント出演オファー受付中!!

TEL011-252-9922までご連絡が、fruity@livepro.jpにメールしてください。
メールの際は下記項目を明記して送信してください。
・タイトル「イベント出演オファー」
・本文「会社名」「ご住所」「ご連絡」「ご担当者名」
■イベントオファー、ファンレター、質問など様々なお問合せ先
株式会社 ライブプロ SMP 札幌モデルプロ TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP <http://livepro.jp> mail ticket@livepro.jp

札幌都心から
20分



www.bankei.co.jp

ばんけいの木でライブができる!



屋外で
ソーラーカーをステージに
ライブができる!

ベルクヒュッテは
常設機材があり、ゆったり食事を楽しめる
イベントスペースとして活用できます!

常設の音響機材を使ったライブイベントも、随時受付中。
まずはお気軽にご相談ください。

ライブに関するお問い合わせは

ban.K cafe

BERG HÜTTE

ベルクヒュッテ

TEL 090-1381-4004

ライブ・コンサート以外にも、
読書会・朗読会・サークル活動・
セミナーにもご利用ください!

ウッドテラスも
会場として開放!



- ベルクヒュッテでご利用いただける機材リスト
- ミキサー/BEHRINGER EUROPACK MX 2004A (mono 8/stereo 4)
 - エフェクター/YAMAHA SPX900 1台
 - イコライザー/YAMAHA Q2031 2台
 - パワーアンプ/YAMAHA 2002M 2台
 - メインスピーカー/Turbosound TMS-4 1対向
 - モニタースピーカー/PEAVEY Impulse-1012P 2台
 - マイク/SHURE SM58 4本
 - マイク/SHURE SM57 2本
 - マイク/SENNHEISER MD421 2本
 - マイクスタンド/ブームタイプ 5本
 - マイクスタンド/ショートブームタイプ 4本
 - ギターアンプ/ROLAND JC160 1台
 - ベースアンプ/TRACE ELLIOT GP7SM 1台
 - キーボードスタンド/YAMAHA LG100 1台
 - ピアノ/YAMAHA P80 1台
 - ドラム/Pearl Z-TYPE MAPLE 1set
 - DI/BSS AR116 2個

アウトドアの季節到来!
都心から近いのに、大自然がいっぱい!!
本格的なアクティビティを思いっきり楽しめる!!

ツリーアドベンチャー

【お問い合わせ】TEL 011-615-2827



ban.K ツリートレッキング

バランスをとって木から木へ。
吊り橋やロープを歩いて空中散歩!
全10ステージ。



ban.Kジップライン

ワイヤーを木と木につなぎ、
滑車で滑り降りるアクティビティです。
全6ライン(全長560m)最長ライン120m!

ツリーアドベンチャー料金

体験ツアー

(大人・子供同料金)

どちらかのアトラクションを
一周します。

1,500円

どちらも「ハーネス」と呼ばれる安全器具を装着していただき、安全・安心を確保しています。担当スタッフがしっかりサポートします。空中体験を楽しんでください。

※価格は税込みです。 ジップライン・ツリートレッキング 両方遊べて!!

それぞれのアトラクションを
一周します。

2,500円

新登場!!
ご利用回数
制限なし!!

2016夏 ban.K アクティブパスポート

ban.K新登場の遊び放題パスポート!

お一人様 21,600円
(大人・子供同料金)

ご利用対象施設 ツリーアドベンチャー・テニス・パークゴルフ・つり堀

【パスポートの販売は】
パークゴルフ受付(センターエリア)・ツリーアドベンチャー
テニス受付(イーストハウス内)・つり堀受付(ウエストエリア)



札幌ばんけい株式会社

〒064-0945 札幌市中央区盤渓410
TEL 011-641-0071

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！
瑞々しい夏到来！わたしの名前と同じ「若葉」の季節がやってきました！

そう、みるみるうちに着ている服を減らしていく季節でもあります。

うまく隠せていたかも知れない身体のラインがどんどん白日の下にさらされる…うう、春から夏にかけての季節は過ごし易くてとても好きなんですけど、ちょっと怖いですね。

夏は暑すぎて屋外での運動も億劫になりがちですが、初夏の今なら軽いランニングをやるのに最適な時期じゃないかなーと思います。

あれっ、お前運動嫌いですがぼらが売りなんじゃなかったっけ？とお思いですよ。はい、運動は苦手ですよ。できればやらずに済ませたいです。

でも「嫌い」というわけでもなかったりして…やっぱりこう、颯爽と走り抜ける一陣の風！みたいなシチュエーションは憧れちゃったりするんですよね。

ずぼらなりに出来ることからコツコツやり続けて、少しは意識が変わったのかな？と思っちゃったりしております。

さて今回は、そんなわたしの「ずぼらダイエット」の原点に立ち返ってみようかなと。「日常に取り入れることが出来て、かつ長く続けられるダイエット方法」ですね。とっても簡単なことでも実践すると大きい！と自分で実感したものをもう一度ご紹介しようと思います。

………
食べる量を「減らす」のではなく、「増やさない」方法を模索していました。ストレスたまったりするとつい食べ過ぎちゃうってことがよくあって、せめてそういう「衝動食い」をどうにか抑制できるような魔法のような方法、ないかな？って。

ずぼらなわたしですが、ずぼらなまま望む生活をしたい欲は人一倍なので、調べる手間は惜しまないのです！

簡単にできて、特別な道具や食品を買わなくてもいい、日常にひとつふすパイスを加える程度の手間でいけそうな方法…

それは、「よく噛んで食べる」という

方法なのです！「ひとくち当たり30回は噛む」っていう、…えっ、それでいいの？ってくらい拍子抜けな結果だったので…

この結果を受けて、当時のわたしは試しに自分の「ひとくち当たりの噛む回数」を数えてみました。…すると自分でびっくり！何と10回も噛んでなかったんです。申し訳程度にちよろちよろ噛んでからごっくんと飲み込んでいたんですね。

自分の噛む回数を理解し、じゃあ次のひとくちは30回噛むぞ〜って意識して噛み続けて…、でもつい何かに意識を向けちゃうと、いつも通りに10回未満の咀嚼になっちゃう、というサイクルを何度も何度も繰り返して、今ではすっかり30回以上の咀嚼が習慣になりました。

噛む回数を増やしたら、食べ物のほんとうの味わいがわかる気がします。ご飯も、何というか甘みを感じるようになったというか…今までもったいない食べ方してたのかなあって反省したものです。

それでもやっぱり長年染みついた習慣をすぐには直せたりはしませんよね。そこで、30回ぴったり噛むワザも合わせてご紹介いたします。

食べ物を口に入れて、噛むリズムに合わせて、頭の中で「うさぎとかめ」を歌うんです。もしも亀よ、亀さんよ〜♪ってやつですね。この歌を頭に浮かべながら噛んでたら、歌の1番の終わり（どうしてそんなにのろいのか〜♪）でぴったり30回分噛めてるんです！

この方法を見つけた途端、意識して30回噛むよりもすーっと気持ちが楽になったんです。オススメ★

…だけどテレビ見ながら食事だったり、音楽聞きながら食事をしてたら、ついそっちに気を取られちゃいますね…要はたくさん噛むこと、たくさん噛むことを意識することが大事なので、できなくても自己嫌悪に陥らずにコツコツ自分の習慣として身につけていくことが一番ですね。

さて、噛む回数を増やすと食べ過ぎを防ぐその理由もお知らせしなきゃで

すよね。理由もわからずにやみくもにあれをやれこれをやれって言われても、やる気なんて上がりませんもん。

よく噛んで食べると、以下のホルモンの分泌が促進されます。

- ・ヒスタミン（消化を促すホルモン）
- ・セロトニン（満足感を与えるホルモン）
- ・レプチン（食欲を抑えるホルモン）

これらの「やせるホルモン」が分泌され、満腹中枢を刺激するってことなんです。

腹八分目でも十分に満腹感を得られるみたいです。…確かに、よく噛んで食べた食事のとき、普段よりちょっとだけ少なくともお腹いっぱい感がした気がするなあ。それって決して気のせいなんかじゃなくて、ちゃんと理由があったってことなんです。

また、咀嚼を増やすと、脳ストレスが減少するんだとか。脳ストレスが増えると、脳は炭水化物を過剰に要求するらしいのです…炭水化物が脳の唯一の栄養源だから、だそうです。そうか、食べ過ぎは脳がストレス感じてたからなんだ…

さあ理由もわかったところで、30回噛みが自分の癖になるまで、騙されたと思って実践してみてください。身につけただけで（徐々にではありますが）常に痩せる方法なので、是非、です。

そしていっぱい噛むためには、「歯の健康」がとっても重要です！もし、痩せたいって思ってる、虫歯がある人は、是非優先的に治療してくださいね！ダイエットのことがなくても、噛めない=好きな食べ物が食べられないっていう寂しいことになっちゃいますから…食べたいものを食べられないことほど、辛いことはないですもんね。だからもちろん歯磨きは欠かせずに！さすがのわたしも、食べることが大好きだから「歯磨きずぼら」だけは避けてますよ〜！

それでは、今回はこの辺で！

皆さんが、健康でステキな身体になれますように…



Music Boyの勝手に！Recommend

えー、結婚して夫婦になるにあたり、3つの大事な「フクロ」がございます。1つめの「フクロ」は「給料袋」、2つめの「フクロ」は「胃袋」、そして3つめの「フクロ」は……もうおわかりですね？「コブクロ」ですよ！コブクロ聞いて夫婦円満！やったねえちゃん！

『NAMELESS WORLD』から10年、時間を超えて、コブクロニューアルバム『TIMELESS WORLD』完成!!

コブクロ兄さんたちの新しいアルバムが出来たぜ!!!!!! 9枚目のアルバム『TIMELESS WORLD』ってタイトルからしてカッコよすぎるぜ!!!!!!…ってこれで終わりなの!?文字数制限こんなに少ないの!???今回はいつにも増してレビュースペースが少ないよーっ言いたいことも言えないこんな世の中じゃポイズ(文字はここで途切れていた。)



2016.6.15 Release!!! TIMELESS WORLD

【初回限定盤】WPZL-31195/6 価格:¥4,500(本体) + 税

【通常盤】WPCL-12389 価格:¥3,000(本体) + 税

【CD】
・SUNRISE・未来・何故、旅をするのだろう・tOKi meki・SNIFF OUT!・サイ(レ)ン・hana・星が綺麗な夜でした
・Twilight・Tearless・陽だまりの道・42.195km・奇跡・NO PAIN, NO GAIN feat.布袋寅泰・STAGE
【DVD】
※初回限定盤のみ、5年ぶりの学祭ライブ「慶應義塾大学 第57回三田祭前夜祭ライブ」の模様を全編収録したDVD付き!
慶應義塾大学第57回三田祭前夜祭ライブ映像

KOBUKURO LIVE TOUR 2016 supported by Ghana

8月27日(土)北海道・真駒内セキスイハイムアイスアリーナ 開場16:30 / 開演17:30

8月28日(日)北海道・真駒内セキスイハイムアイスアリーナ 開場15:00 / 開演16:00

【お問い合わせ】WESS:011-614-9999

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:011-815-3338

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目1-1
TEL:011-702-8821

メガエムズ1121西岡店

札幌市豊平区西岡1条2丁目2-47
TEL:011-859-1121

Horoscopy星占い

2016 6.7 → 2016 7.6

牡羊座

3/21~4/19

人から頼りにされるひと月となりそう。優しく親切に接してあげることで大切な人との関係もこれまで以上に深まっています。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

あなたの魅力が全開になるひと月です。周りの人からちやほやされる傾向にあります。いつもよりも少しおめかしして外出すると吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

大きな決定を行うべきひと月となる暗示あり。成功を手にするためには、思い切った決断と勇気が必要になりそうです。

総合★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

今までの経験やデータに基づいた客観的な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です。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

強い意志の力で自分の望む通りに物事を進めることができそう。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。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

何かと自分勝手に考えてしまいがちなひと月になりそう。周りの反感を買うこともあるので、十分に気をつけて行動しましょう。

総合★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

周りの人に対して共感を示すひと月となりそう。困っている人がいたらその人のそばに寄り添い気持ちを理解してあげましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

あなたの優しさが周囲の人を助けそう。老若男女、誰にでも分け隔てなく親切を。常に笑顔を保ち、ささいなことに努めよう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

一見大変に思えるような役目を任されることになるかも。しかし負けん気を存分に発揮すれば凌げるはず。頑張りどころです。

総合★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

とても心地よく過ごせるひと月となりそう。心の奥から深い愛情がわいてきます。ゆっくりのんびりと過ごすことがオススメです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

インスピレーションに恵まれるひと月です。情緒豊かになり、芸術的センスも冴えます。視野を広く持つように努めると吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

感受性が強まり、新たな趣味などに挑戦するには最適のひと月。勘も冴えるので身近な人の相談に乗ってあげると吉。

総合★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

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	狸小路2丁目店
発寒店	旭川店	函館吉川店	函館昭和店	帯広北店	苫小牧店

アリアフォルテ

m pocket project

Aria Forte



Aria Forte デビューシングル

走りだせ

～僕らが叶える夢～

<http://ariaforte.mpocket-project.com>

ネット
購入可能



明ヶ丘公園通

Akariyaka Koen Dori

あかりがおか
こうえんどおり


<http://akd.mpocket-project.com>

～ mポケット公式LINE@ ～



mポケット公式LINE@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「友だち追加」してみてください。

～ メンバー募集 ～

m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お電話かメール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 札幌市中央区南8条西10丁目1277-1
エムポケットプロジェクト サンライズ5ビル 2F

☎ 011-252-7288

✉ m-pocket@dpocket-project.com

🌐 <http://mpocket-project.com>

2日間の熱気が甦る!! 2016年5月14日~15日に開催された「アイフェスvol.2」に出演したアーティストの皆さんのスナップショットをお届けします!!



ブルーティ



Aria Forte



FIBROLITE



Lumina-Ria



世界征服キラーチューン



2代目HAPPY少女



メイドバーモエル
 -モエル-
 Moël
 [twitter]@moemoemoel
 [HP]http://www.moemoemoel.jp
 札幌市中央区南5条西2丁目 サイバーシティビル7F
 TEL: (011) 596-7247 定休日: 年中無休
 営業時間: 19:00~5:00 (日曜のみ18:00~23:00)

札幌の芸能事務所 エムポケットプロジェクト
m pocket project
 札幌市中央区南8条西10丁目1277-1 サンライズ5ビル2F 【TEL】011-252-7288 【URL】http://mpocket-project.com