



GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

2018.02

A HAPPY NEW YEAR!!



MUSIC REVIEW

WANIMA「Everybody!!」

FOOD

BEEF IMPACT

PLACE

さっぽろばんけいスキー場

IDOL INFO

フルーティー
Cradle〜北琉夢ラビリンズ
mpocketproject

OTHERS

ようこそインディーズ

ARTIST PICK UP

LOCAL CONNECT サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.91

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/坂井美奈 <http://www.ps-gets.com/sapporo>
発行/ (株) クルーコーポレーション ゲッツ!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:
LOCAL CONNECT
(ワーナーミュージック)



炭焼ステーキ
BEEF IMPACT®

謹賀新年

旧年中は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。
本年も「炭焼ステーキビーフインパクト」で、
気取らずガッツリ厚切りステーキをお楽しみください。
お肉好きな男性はもちろん、女性にも嬉しいメニューを
取り揃えて、お待ちしております。



炭焼ステーキ
BEEF IMPACT®



【ホームページ】
www.daito-enterprise.com
【Facebook】
www.facebook.com/BEEFIMPACT



狸小路店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市中央区南3条西4丁目17-1 【TEL】011-211-8554
狸小路アーケード(4丁目)



ル・トロワ店 営業時間 OPEN11:00/CLOSE 22:30
札幌市中央区大通西1丁目11番地 【TEL】011-252-9939
ル・トロワ7階

※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。



平岡店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 【TEL】011-887-8545



川沿店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市南区川沿5条2丁目3-10 【TEL】011-596-9262
コープさっぽろSocia店



手稲前田店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市手稲区手稲前田6条12丁目1-1 【TEL】011-215-4842



篠路店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市北区篠路2条1丁目2-5 【TEL】011-299-2986

2018 A HAPPY NEW YEAR!!

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
旧年中はGET'Sをご愛読いただき、
誠にありがとうございました。
本年もより楽しめるページ作りを目指し、
スタッフ一同、益々努力する所存です。
何卒変わらぬご愛顧のほど、
心よりよろしくお願い申し上げます。



web



twitter



www.ps-gets.com/sapporo/
https://twitter.com/gets_sapporo

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



No.91 2018.02 CONTENTS

FOOD

・BEEF IMPACT 00

ARTIST PICK UP

・「未完成」は飽くなき成長の証。LOCAL CONNECT初登場 04

IDOL INFO

・Cradle 06

PLACE

・さっぽろばんけいスキー場 08

MUSIC REVIEW

・WANIMA「Everybody!!」 10

INDIES

・ようこそインディーズ 11

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 12

IDOL INFO

・m pocket project 13

EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥1月イベント情報 15



今月の表紙 LOCAL CONNECT

京都・長岡京が生んだ5人組ロックバンドがGET'S初登場。Wボーカルの美しくも力強いハーモニーを武器に、益々人気加速中。3rdミニアルバム「未完成」はまさに必聴!!

LOCAL CONNECT



L→R: Natsuki(Dr) / まーきー(Gt) / Daiki(Vo&Gt) / しゅうま(Ba) / ISATO(Vo)

「京都が生んだ人生着火剤」—

LOCAL CONNECTは、京都府長岡京市出身の5人組ロックバンド。

現在も地元京都に在住。人と人の繋がりを大切にしながら全国的に活動している。

透明感があり、伸びのあるハイトーンボイスのISATO、泥臭く熱量を放つDaikiの2人が織りなすツインボーカルの極上ハーモニー。正統派ロックバンドの中でもずば抜けて輝くメロディー。疾走感と透明感が共存したどこまでも美しく力強いサウンドは唯一無二。

2017.12.6 Release
3rd mini Album

「未完成」

【収録曲】

M1. ROAD M2. 優シイ人 M3. 呼吸
M4. 泣いてよ M5. ふたり M6. スターライト
M7. 想い、願い、歌う

【Bonus Track】初回限定版アコースティック音源

M8. you M9. Gold M10. コスモループ

【初回限定盤】QYCL-10018 / 2,160円(税込)
【通常盤】QYCL-10019 / 1,944円(税込)

可愛いメイドがいる札幌のメイドカフェ、maid cafe あみゅる

maid cafe
あみゅる
AMYUR

札幌市中央区南5条西2丁目 社会会館3階
TEL 011-206-9226 営業時間 11:00~23:00 年中無休
☆WEB☆ <http://www.amyur.com> ☆Twitter☆ <https://twitter.com/amyurNa>

ARTIST LOCAL CONNECT
INTERVIEW

Q.2017年12月6日リリースのミニアルバム「未完成」は、様々な視点からの「未完成」をテーマにした楽曲ばかりで構成されたものとのことですが、「未完成の恋(愛未満の想い)」がより強いように感じました。特に「これは完成してはいけない」という曲もしくは歌詞は、どれでしょうか?

Daiki:「ほほ「優シイ人」の印象が強いですね(笑)!曲全てに要素がバッチリ入っているんですが、どれもニュアンスが違っているんです!

1曲目から言うと、

ROAD「これからの未来へ」

優シイ人「失った恋の意味」

呼吸「大切な人には大切に伝えよう」

泣いてよ「泥水にまみれても自分の正解を進んでいけるように」

ふたり「これからの幸せを願って」

スターライト「誰かから照らされた光で他の誰かを照らせるように」

想い、願い、歌う「誰だって弱いんだよ」

一言で言うとなんなメッセージになっています!どの曲も今現在欠けているものを開花させる一歩となるように作りました。

ROADのサビの「熱き願いを果てぬ未来へ」みたいな壮大なものあれば、ふたりの「何気ない日々にあなたとふたりで」みたいな小さくてもその人にとっては大切な幸せが描かれていたり、様々な大きさの希望が詰まっています!当たり前の毎日のほんまの隙間で疲れてもまた立ち上げられるキッカケとなれば最高です!

Q.「未完成」リリースツアーで日本中を飛び回るわけですが…北海道がありません!

遠いことは承知で…次回とは言わずとも、いつかの未来に北海道に来てくださいますか?

まーきー:はい!今まで2回行かせていただいて、どちらも最高に楽しかったのですぐにでも行きたいです!

Q.ツアーで北海道行きが決定した際には、何を楽しみにされますか?

Natsuki:もちろんライブが何より楽しみです。なかなか行けていない分、普段ライブに来ていない人達にも見てもらいたいです。あとは食を楽しみ尽くしたいです。ラーメン、スープカレー、ジンギスカン、魚介類など気になるものが多いので満喫したいとは常々思っています。

Q.「LOCAL CONNECT」というバンドにとって、何を「完成」であると思われますか?

ISATO:完成はないと思います。満足したら終わりやし、どれだけ最高のアルバム作っても最高のLIVEをしても、物足りなさを感じなかった事はないので。まだまだ旅の途中のバンドという事です。もっともっと時間をかけて探しに行きます。

Q.音楽以外での、2018年の目標・野望を教えてください。

しゅうま:野望、目標は、去年できなかった富士山に登るっていうのをギターのマーキーとします!

Daiki:バンドについて言えば(笑)!まずは1月からのツアーを皮切りに飛躍の年にしたいですね!

Q.北海道のファンへ、アツいメッセージをお願いします!

ISATO:ローコネ史上最高純度のアルバムができました。遠く離れた皆さんにこそ、そばに置いて欲しい1枚です。北海道でLIVEをしてほしいという声を聞くこともあるので、早くそれを実現できるように力をつけて帰ってきます。必ず会おう!

Present!

LOCAL CONNECT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・91号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「LOCAL CONNECT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2018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。)

VEGAS
VEGAS

ベガスベガス®

これが私達の企業理念です

世界を驚かすワクワクドキドキの
エンターテインメント企業を作る

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

team
くれっ娘!

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekko>

team
くれっ娘!
新メンバー
随時募集!!
【必要な能力】
やる気!
以上!

本気で芸能界での成功を目指す方、
環境は全て整っています!
まずは一度見学に来てください!
そして、運営スタッフと
あなたの夢について
思いきり語りましょう!
お待ちしております!

応募は
こちら<http://cradle.link/audition/>

Teamくれっ娘!の劇場
Sapporo-Link's HALL

移転しました!!

〒065-0033 札幌市東区北33条
東17丁目4-19 StudioSolid内



Cradle本社所在地/〒007-0836 北海道札幌市東区北36条東17丁目1-38 サントアリオ・デ栄町101号室 TEL/011-769-9693 FAX/011-769-9695

北玲夢
ラビリンス
Labyrinth

2nd SINGLE
Realize
NOW ON SALE

通常盤 CRCKR02



SET LIST

1. Realize
2. wolf
3. Realize (off vocal version)
4. wolf (off vocal version)

初回限定生産小林愛莉盤 CRCKR03



SET LIST

1. Realize
2. さよならの標的
3. なぞなぞLOVE
4. Realize (off vocal version)
5. さよならの標的 (off vocal version)
6. なぞなぞLOVE (off vocal version)

初回限定生産信野樹奈盤 CRCKR04



SET LIST

1. Realize
2. Game of LOVE
3. ホルム魂
4. Realize (off vocal version)
5. Game of LOVE (off vocal version)
6. ホルム魂 (off vocal version)

初回限定生産藤元志帆盤 CRCKR05



SET LIST

1. Realize
2. mine
3. ざゆっと
4. Realize (off vocal version)
5. mine (off vocal version)
6. ざゆっと (off vocal version)

MEMBER

Left : 藤元 志帆 Shiho Fujimoto
Center : 信野 樹奈 Juna Shinno
Right : 小林 愛莉 Aoi Kobayashi

team
くれっ娘!

北玲夢ラビリンスは、北海道・東京を拠点に活動する
劇場型アイドル「Teamくれっ娘!」の派生ユニットです。

Teamくれっ娘!公式サイト
<http://cradle.link/teamcrekko>

©2017 Cradle Records All Rights Reserved.

●このCDに収録されている音楽は著作権法に基づき、複製・転載・再配布を禁じます。個人利用を目的とした複製・転載・再配布は、著作権法に違反する可能性があります。また、このCDの複製・転載・再配布は、著作権法に違反する可能性があります。また、このCDの複製・転載・再配布は、著作権法に違反する可能性があります。

ママパパと一緒に♪ 家族で楽しい!!

ban.Kは

チュービングコース・スノーテーブル・スノースライダー・ソリコース
スノースライダー・エアアトラクション・ピーストック・ミニコース
パーク内はスノーエスカレーターで楽々移動!!

スノー*キッズパーク

1日遊び放題!! **600円**
大人・子ども(3歳以上)

リフト券をお持ちのお客様……300円
※リフト1回券、回数券は除く

回数券(10回) **5,000円**
1,000円お得!

スノースライダー
レンタル料金(1h)……**500円**

【営業時間】9:30~16:00

【営業期間】3月21日(水・祝)まで(予定)

70歳以上
無料
年齢が証明できるものを
ご提示ください

チュービングコースは
シーズン中に
どんどん大きくなる!!

一般ゲレンデとは別の
安全なエリアを確保!

ママパパ プラン

毎週平日の
火・水・木・金曜日
限定

お子様を預けて
ゆっくり遊べます。

リフト4時間券 + 託児ルーム(要予約)

ママ1人+幼児1人 又は パパ1人+幼児1人

おひとり様 **3,800円**

※幼児1人追加 +1,500円
※2歳未満 別途1,000円
※3ヶ月(首がすわっている)
~6歳(未就学児)

★託児ルーム★

【受付】9:00~16:00(要予約)

※2歳未満 別途1,000円
(14:21~28時間券は除きます。)

※3ヶ月(首がすわっている)~6歳(未就学児)

※保護者の身分証明書、
※お子様の健康保険証が必要となります。

詳しくは TEL.011-641-0071

専任スタッフが
責任を持って
お預かりします。

託児時間 2時間 4時間 7時間 14時間券 21時間券 28時間券

料金 1,500円 2,800円 4,500円 7,500円 11,000円 14,500円

ban.K 冬の花火

至近から上がる圧倒的な迫力で人気の
"ban.Kの花火"がいよいよ冬にも登場!!

空気が澄んでいる冬は花火がとてもキレイな季節!
夏の花火よりも色が美しく見えます。

ホット
メニューを
ご用意して
おります♪

防寒対策を
しっかり行って
ご覧ください!

花火の
打ち上げ時間は
約10分間!

【実施日】1月26日 / 2月2日 / 2月9日 / 2月16日 / 2月23日
【時間・内容】毎回19:15から500発の打ち上げ花火を打ち上げます。

他にもおトクな
スキニプランが
いっぱい!
詳しくはHPへ!

ban.K

さっぽろばんけいスキー場

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

www.bankei.co.jp



ランチにも軽食にも食べやすく、 ボリューム満点で人気の ホットサンド専門店

札幌市中央区南1条西4丁目5-6(オヨヨ通り沿い)

TEL.011-218-8989 定休日 土・日・祝 営業時間 11:00~15:00



Music Boyの Recommend



WANIMAだよ!!ミュージックボーイの大好きなWANIMA!!

実は過去にインタビュー記事出してるのよ!! 思いつ切り

ペットのダイレクトマーケティングやっちゃうけど、GET'Sの公式サイトのリコスタックナンバーや2015年12月のアーティストピックアップを見てね!!ね!!!

勝手に!

ミュージックボーイ

読み方は「エビバデ」!! ついに登場 WANIMAのメジャー1stアルバム!!!

紅白初出場オメデトオオオオオオオオオオオオ!!!!!! (注: ミュージックボーイがこの原稿を書いているのは2017年の12月だよ!!!! つまり今ミュージックボーイは過去の時間から未来のキミ達に話しかけてるんだよ!!!! ミラクル!!!!!!)

今まさにブレイクレベルがウナギライジングなWANIMAが登場だぜ!!!!!! WANIMA!!!!!! わにま!!!!!!

知らない人はもうココで覚えてねッ!!!!!! ミュージックボーイとのや・く・そ・く

というわけでメジャーファーストアルバムが年明け早々出ちゃうわけだよ!!!! こいつあ春から縁起が良すぎるね!!!!!!

2018年のしよっぱなはWANIMAで決まりなんだぜエビバデエエ!!!!!! 気分アゲアゲでわりと冗談抜きでステキな1年を迎えられる気がしちゃうよね!!!!!! お腹の底から元気になる感じ、わき上がるエネルギーにウッキウキだよ。

2017年はちょっとつらいことがあったキミも、2017年にサイコーに幸せだったキミも、きつときつと、みんなもってハッピーでラッキーになれるような、そんな気分になっちゃう。……ってミュージックボーイ、かなりマジメなこと

言っちゃったね!!!!!! らしくないぜ!!!!!! とにかくミンナ=エビバデ、この1枚でステキな2018年にしようねッ!!!!!!



2018.1.17 Release
major 1st ALBUM

Everybody!!

価格: ¥3,000 (+税) 品番: WPCL-12817

【収録曲】
01. JUICE UP!! のテーマ
02. OLE!!
03. シグナル
04. CHEEKY
05. ヒューマン
06. 花火
07. サブマリン
08. CHARM
09. ANCHOR
10. やってみよう
11. エム
12. SNOW
13. ともに
14. Everybody!!

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)

ようこそインディーズ

Youkoso Indies
vol.
05

ジャパンピックアップレコードのいちおしアイドル、
白井 美彩(シライ ミサ)と朝比奈 蘭(アサヒナ ラン)が、
注目のインディーズを紹介。
第5回のゲストは、45(シーゴー)さんです。

【ミサ・ラン(以下ミ・ラ)】今回のゲストさんは、歌がスゴイですよ。ライブの空気がね!ウウって。まずは、自己紹介をどうぞ。

【45】45のボーカル、葉(しおり)です。ギター、キーボード、ボーカル担当の優剛(ゆうこう)です。

【ミ・ラ】お二人で活動を始めたのは、いつ頃ですか?

【45】2017年9月22日にユニットを結成したばかりです。

【ミ・ラ】できたてホヤホヤですね。出会いのきっかけは?

【45】知り合ったのは偶然なんです、すぐに意気投合して、その場でセッションを始めてしまいました。そしたら、葉がものすごく歌が上手くて、周囲も盛り上がりだしたし、2人でやってみよう!ということに。

【ミ・ラ】葉さんは、優剛さんの第一印象ってどんなでしたか?

【葉】正直言って、第一印象は覚えてないんですが。。。(笑)でも、今は作曲のセンスがスゴイなって思ってます。

【ミ・ラ】ユニット名はどうして「45」?2人の年齢を足して45とか?

【45】よく言われるんですが違います。ちなみに年齢は不詳ということに。結構単純なんです、が、「しおり」と「ゆうこう」なので「しーこう」=45なんです。

【ミ・ラ】年齢不詳、ということですが、音楽歴は?

【葉】私は、10歳の時から音楽教室に。

【優剛】僕は、3歳でピアノを、6歳でギターを始めました。

【ミ・ラ】どうりで上手い!

【ミ・ラ】男女2人組ですが、もめたりすることは?

【45】ありますよ~!優剛が突っかかることが多いですね、性格が細かいので。2人とも音楽熱が高

いので、そういう話になると、つつい言い争いに。

【ミ・ラ】どうやって仲直りするんですか?

【優剛】僕がご飯をおこって許してもらいます。。。

【ミ・ラ】恋愛が生まれる?とか

【45】「それはない!」ですね。

【ミ・ラ】現在は、路上ライブやライブハウスで活躍されていて、ファンの方も増えていますよね。今後の夢や目標は?

【45】北海道といえば「45」、って名前が出るくらいビッグになりたいです!

この歌唱力は必見!45のオリジナルソング「共鳴」をYoutubeで。

www.youtube.com/channel/UCkHklmgB_gqCfGwQb4C3Jw



今月のインディーズ

45(シーゴー)

心に突き刺さる楽曲を目指し、オリジナル曲を製作。札幌を中心にストリート、ライブハウス等で幅広く活動するツインボーカルユニット。



【45に関するお問合せはtwitterで】
twitter ID: @45sio_yuu
URL: https://twitter.com/45sio_yuu



みんなで食べた、今月のおすすめ!

有限会社達人 山わさび3種セット



味の特徴は、上品かつ「おいしい辛さ」。北海道の特産であり、食物繊維も豊富な山わさびをもっとたくさんの方に召し上がっていただけるように、独特の風味を保ち、ご家庭でも使いやすい瓶詰にしました。醤油漬のえぞ山わさびの達人、醤油風味のえぞ山わさび、山わさび入り昆布なっとうの達人と3種類あり、ご飯と、肉料理と、酒の肴に、などいろいろな楽しみ方ができます。



購入はこちらから▼
さっぽろ屋 山わさび3種セット
<http://sapporoya.jp> 検索



札幌から「良いモノ」だけを厳選してお届けする通販サイト

さっぽろ屋 SAPPOROYA

さっぽろ屋 検索 <http://sapporoya.jp>

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。

皆様、明けましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいいたします!!

冷えに冷え込んだ昨年末を耐え忍び、年明けは天候に恵まれると良いなあ…とはいえ真冬。厚着で暖かくしないとそもそも生命活動がヤバイ季節。

な・の・で。ちょっとした外出ひとつとってもエネルギーをなるべく内側に溜め込みたくなるものなのです。…などという言い訳をしながら、ついふらふらと「ラーメン」「鍋」「あったか〜い」というお店屋さんののぼりや看板につられてしまうわたしです。ダイエットはどこ行っただんと言われちゃいそうですが…そこはそれ、「ずぼら」ですから! …威張れることじゃありませんね……

でもね、厳しい冬を乗り越えるために、たくさん栄養を摂取したいと思うのは身体の防衛機能で、しかたのないことなんじゃないかと主張したいのです!

なので、「食べる量を減らす」という選択肢を取らずに、かつ健康的に少しずつでも体重を減らせる方法を模索していくことこそ、ずぼらなわたしが成さねばならない使命でもあると思うわけで…そしてその模索の結果こそが、

「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!」という結論です。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…というわたしにドぴったりな究極の方法!…なんていうと大袈裟?

テレビでもよく取り上げられてて、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なんです。

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一ホルモン・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ると、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良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…まああまりカタイこといいことなしてことで。

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♪

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☆



m pocket project



〜 エムポケット公式Twitter 〜



エムポケット公式Twitter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、チェックしてみてください。

〜 メンバー募集 〜

エム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HP応募フォーム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 札幌市北区北12条西4丁目1-15
エムポケットプロジェクト スリーシステムビル7F

✉ m-pocket@mpocket-project.com 🌐 http://mpocket-project.com

G Horoscopy星占い

2018

牡羊座

3/21~4/19

2018年は、起伏の少ない運氣です。自分が本当にやりたいことに目を向けましょう。ラッキーアイテムは文庫本&ブックカバー。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

全体的に見るととてもラッキーな1年になりそうですが、金運だけは暗雲が。無駄遣いに気をつけて、日々を過ごしましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$

双子座

5/21~6/21

新しいことにチャレンジするのにぴったりな1年。自分磨きをすることで大成できる暗示です。ただし、健康には注意が必要。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

2018年は新しい出会いによって良い方向に運氣が進む年。大きな仕事を任せられたりするかも。ラッキーアイテムは香水。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$

獅子座

7/23~8/22

2018年の獅子座は運氣がかなりアップする暗示です。しかし良い運氣に甘えず、立ち位置や人間関係に注意して過ごしましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

過ごし易い1年になりそう。特に仕事面で昇級や昇進などの嬉しいことがあるかも。健康運も良いので、体質改善のチャンス。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$

天秤座

9/23~10/23

恋のチャンスが芽生える暗示。シングルなら、運命の出会いがあるかも。素直な気持ちが鍵。ラッキーアイテムはハーブティー。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

何となく仕事に身が入らない1年になるかも。無理矢理テンションを上げたりせず、自然体で日々の生活に臨みましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$\$\$

射手座

11/22~12/21

仕事が次々やってくる1年になりそう。努力が実る暗示ですが、忙しすぎて他のことに手が回らないかも。適度に休息を。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

とにかく恋愛運がラッキーな2018年。しかし、幸運にあぐらをかかず、他人の気持ちを思いやって、真摯に日々を過ごしましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

2018年は進みたいと思った方向へ進んで行く年になりそう。良い方向に想像力を働かせると実現する暗示なので、ポジティブに。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

「頼られる存在」になりそうな1年です。公私ともに忙しく充実し、気が休まる暇がないかも。ストレスからの散財に注意が必要。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ 金\$

have a good year!

初の全国ツアー!

~北海道から全国へ!~

福岡・大阪・名古屋・東京・新潟・仙台・札幌



2018年1月 イベントスケジュール

※詳しい情報は、フルティーHPにて公開中です。

7日(日) キッズJOB TOWN in サッポロファクトリー (1日目)

★会場 … サッポロファクトリー・アトリウム ★時間 … 13:00~13:40 / フルティー・南幌町Speciality Girls

北海道アイドルバスケット vol.72 ~新年あけましておめでとうLIVE~ 改め、研修生なみな生誕~

★会場 … DUCE ★時間 … OPEN 14:00 START 14:30

★料金 … (前売) 2,000円 (当日) 2,500円 ※別途1ドリンク代500円

★出演 … フルティー / 2代目HAPPY少女 / ゆきこん! / ライブプロ研修生 / Popping Smile / 白井美彩

□新グループ! Popping Smile (ポッピング スマイル) 初披露!

ライブプロミュージックステージ

★会場 … DUCE ★時間 … OPEN 18:20 START 18:40

★料金 … (前売) 2,000円 (当日) 2,500円 ※別途1ドリンク代500円

★出演 … フルティー / 2代目HAPPY少女 / ゆきこん! / Popping Smile / G.E.E.K

□ゲスト: MATERIAL ※アイドルバスケットvol.72入場の方は、500円引きです!

8日(月) キッズJOB TOWN in サッポロファクトリー (2日目)

★会場 … サッポロファクトリー・アトリウム ★時間 … 13:00~13:40 / フルティー・南幌町Speciality Girls

フルティー × 2代目HAPPY少女 × G.E.E.K 3マンLIVE ~1番熱いライブをしたグループは、どこだ? 対決~

★会場 … Space Art Studio ★時間 … OPEN 19:00 START 19:20

★料金 … (前売) 2,000円 (当日) 2,500円 ※別途1ドリンク代500円

★出演 … フルティー / 2代目HAPPY少女 / G.E.E.K

12日(金) HMVプレゼンツ LivePRO マンスリーライブ

★会場 … HMV札幌ステラボレイス店 ★時間 … 18:00~(予定)

★出演 … フルティー / 2代目HAPPY少女 / ゆきこん! / 堀江若菜 (予定)

14日(日) 毎年恒例! 餅つきやイベント!

★会場 … Space Art Studio ★時間 … OPEN 12:00 START 12:30

★料金 … (前売) 2,000円 (当日) 2,500円 ※別途1ドリンク代500円

★出演 … フルティー / 2代目HAPPY少女 / ゆきこん! / ライブプロ研修生 / Popping Smile / G.E.E.K

27日(土) 北海道アイドルバスケット vol.73 ~フルティーまい生誕~

★会場 … Sound Lab mole

★出演 … フルティー / 2代目HAPPY少女 / ゆきこん! / ライブプロ研修生 / Popping Smile / 堀江若菜

小娘 / MissCarat / 白井美彩 他

フルーツバスケット vol.110 ~まい生誕~

★会場 … Sound Lab mole ★出演 … フルティー

30日(火) ライブプロFCイベント

★会場 … ライブプロホールZ

北海道発! 育成型フルーツアイドル!

FRUITY



Official HP
<http://fruity-girls.com/>
フルティー



フルティーのラジオ番組
毎週月曜深夜25:00~

フルティーのミックスジュースR
<http://www.air-g.co.jp/fruity/>

パソコン、スマホからRadikoにて、

全国どこからでも聞くことができます!

<http://radiko.jp/#/live/AIR-G>

イベント出演 オファー受付中!!

応募方法

☎011-252-0022までご連絡か、
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」
「ご連絡先」「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

〒060-0061
札幌市中央区南1条西11丁目327-13
プレイス11ビル 2F
TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923
HP▶<http://livepro.jp> mail▶ticket@livepro.jp



初音ミクシンフォニー～ Miku Symphony 2017 ～
オーケストラ ライブ **Blu-ray**
【東京公演】

Blu-ray WPXL-90169 ¥6,000(本体価格)+税

初回生産分限定!

ラバーストラップ
封入!(6種ランダム)

Illustration: 寺田でら



初音ミクシンフォニー～ Miku Symphony 2017 ～
オーケストラ ライブ **CD【初回限定盤】**
【CD(東京公演)+DVD(大阪公演ダイジェスト映像)】

2CD+DVD WPZL-31413/5 ¥3,900(本体価格)+税

初回生産分限定!

アクリルチャーム
封入!(4種ランダム)

Illustration: 雪乃たまご



初音ミクシンフォニー～ Miku Symphony 2017 ～
オーケストラ ライブ **CD【通常盤】**【東京公演】

2CD WPCL-12829/30 ¥3,000(本体価格)+税



Blu-ray



2CD+DVD



2CD

2018.3.7 (wed) Release