



GET'S 2017.05

SAPPORO
FREE PAPER



FOOD
BEEF IMPACT/iRo8

IDOL INFO
フルーティー
Cradle
m pocket project

MUSIC REVIEW
Superfly「LOVE, PEACE & FIRE」

ARTIST PICK UP
チームしゃちほこ サイン色紙プレゼント!



TAKE FREE No.82

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 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:チームしゃちほこ
(ワーナーミュージック)



Very delicious
beef steak

炭焼ステーキ BEEF IMPACT



ランチもディナーも大満足。
あなた好みのステーキを是非。
本気のカレー「ブラックカレー」にも注目。

気取らずガッツリと厚切りステーキが食べたい…そんなときは誰にでもあはす。それを叶えてくれるのが「ビーフインパクト」。牛肉格付けプログラム(MSA)認証の牛肉が楽しめる、北海道では貴重な専門店。
ジューツという音で焼き上がる香ばしい牛肉は、これをステーキという厚さ。ステーキは高いと思われがちだが、ここではリーズナブルな価格で提供しているのので、気軽に食べることが出来る。赤肉のビーフだからボリュームがあるのにヘルシーで胃にもたれない。さらにこの店の特徴は、お腹の空き具合にあわせて量が選べるシステム。肩ロース1,650円、リブロース1,670円、ヒレ1,610円などと明朗会計なのが大変評判。
また、3月からカレーがリニューアル。ブラックカレーが登場し、更においしく進化した。お肉を食べるかカレーを堪能するか。悩ましい選択を迫られそうだ。
理小路店、平岡店、ル・トロワ店、川沿店の4店舗。
お肉好きな男性はもちろん、女性にも楽しめそう。是非一度足を運んでみては。

炭焼ステーキ BEEF IMPACT



理小路店

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
理小路アーケード(4丁目)



ル・トロワ店

営業時間 平日 11:00~15:30、17:30~22:30
土日祝 11:30~22:30

札幌市中央区大通西1丁目11番地 [TEL]011-252-9939
ル・トロワ館



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Socis店

※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。



iRo8
Dining Bar

**洒落た空気を感じながら、
ゆったり流れる時間を味わう。
豊富なメニューと気楽に過ごせる癒し空間
宴会のご予約も随時受付中。**

街中であって、隠れ家的でありながら、おしゃれな佇まいを醸し出す。
そんなお店が、狸小路8丁目にある。それがiRo8(いろは)。

iRo8では、巷で話題のメニューが大変充実しているのが特徴。

美肌効果や免疫力向上・抗酸化作用など、アンチエイジングが期待出来る
評判のスパラウト(発芽直後の植物の新芽)を使ったサラダなどはその一部であ
ると言える。

肉料理を中心とした多彩なメニューと、ビール・ワイン・ハイボール・チューハ
イ・サワー・ウイスキー・モスコミヨール...その他にも種類豊富な美味しいお酒が
お出迎えしてくれる。

落ち着いた雰囲気の内は、女子会にもぴったり。

もちろん、男性でも女性でも、ゆっくりグラスを傾けたい気分の日にも、
iRo8はおすすめの場所だ。

肉料理がたっぷり食べるもよし、ゆっくりお酒を飲むのもよし、ヘルシー志向
で楽しむもよし...

是非一度足を運んでみて、あなた好みのiRo8 style(いろは)スタイル
を見つけよう。



iRo8 いろは

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

Dining Time 17:30~22:30
Bar Time 22:30~LAST

※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。



北海道から全国へ!!



2017
4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!

4/12

自遊空間×フルーティー、マンズリーライブ

★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)
★料金 … 1000円
★時間 … OPEN 19:00 START 19:15
★出演 … フルーティー♥ / 2代目HAPPY少女♪ / G.E.E.K

4/14

HMVプレゼンツ ライブプロ マンズリーライブ

★会場 … HMV札幌ステラボレイス店
(札幌市中央区北5条西2丁目5 JRタワー札幌ステラボレイス4F)
★出演 … フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきこん!
※詳細後日発表になります。

4/15

北海道アイドルバスケットvol.61 ~2の巻~

★会場 … ライブプロホールZ (札幌市中央区南1条西11丁目327-19 下妻ビル3F奥)
★時間 … OPEN 12:00 START 12:30
★料金 … 前売¥1500 当日¥2000
※別途ドリンク代500円が必要になります。※ライブプロFCの方、500円割引
★出演 … フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきこん!、ライブプロ研修生、ハニーゴラン(from大阪)

ソロクイーンコンテストに向けてのライブ!

★会場 … ライブプロホールZ (札幌市中央区南1条西11丁目327-19 下妻ビル3F奥)
★時間 … OPEN 17:00 START 17:30
★料金 … 前売¥1500 当日¥2000
※別途ドリンク代500円が必要になります。※ライブプロFCの方、500円割引
★出演 … みく(ソロ)、のんちゃん(ソロ)、おばち(ソロ)、フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきこん!、ライブプロ研修生、ハニーゴラン(from大阪)

4/16

北海道アイドルバスケットvol.62 ~やりすぎの巻~

★会場 … スペースアートスタジオ (札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海ビルアバンティーフ7F)
★時間 … OPEN 10:00 START 10:30
★料金 … 前売¥2000 当日¥2500 ※別途ドリンク代500円が必要になります。
★出演 … フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきこん!、まいちゃん、MissCarat、小娘、THEご主人様、日本セラー女子団、獅子団、ハニーゴラン(from大阪)、鈴木花純(from東京)

4/16

ニコリライブ主催アイドルライブvol.66

★会場 … ニコリライブ 宴会場 (札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコビル4F)
★時間 … 17:00
★料金 … 前売1,000円(スバ、サウナ付き) 当日2,100円(スバ、サウナ付き)
※女性も料金1,000円にて入場できます。(入浴施設は男性専用になります。)
★出演 … フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきこん!、まいちゃん、MissCarat、ハニーゴラン(from大阪)、鈴木花純(from東京)
※詳細後日発表になります。

4/20

フルーティー定期公演フルーツバスケットVol.101 ~みさと生誕~

★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¥2000 当日¥2500 ※別途ドリンク代500円が必要になります。
★出演 … フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきこん!

4/26

タワーレコード主催 ライブプロ マンズリーLIVE

★会場 … アリオ札幌1階ハーベストコート (札幌市東区北7条東9丁目2番20)
★時間 … START 18:00
★出演 … フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきこん!、G.E.E.K

4/29

2代目HAPPY少女♪定期公演ハビバ Vol.17 ~みく、きょうか1周年~

★会場 … スペースアートスタジオ (札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海ビルアバンティーフ7F)
★時間 … OPEN 11:00 START 11:30
★料金 … 前売¥2000 当日¥2500 ※別途ドリンク代500円が必要になります。
★出演 … フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきこん!、ライブプロ研修生、小娘、まいちゃん、MissCarat、コーリング

さくらティーチャー生誕祭

★会場 … スペースアートスタジオ (札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海ビルアバンティーフ7F)
★時間 … OPEN 17:30 START 18:00
★料金 … 前売¥2000 当日¥2500
※別途ドリンク代500円が必要になります。ライブプロFCの方、500円割引
★出演 … フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきこん!、ライブプロ研修生、G.E.E.K、さくら

イベント出演オファー受付中!!

応募方法

Ita011-252-9922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」「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 事務所 / 3F レコーディングスタジオ、レッスンスタジオ / 4F モデルプロ撮影スタジオ

TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP <http://livepro.jp> mail ticket@livepro.jp

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.82 2017.05 CONTENTS

FOOD

- ・BEEF IMPACT 00
- ・iRo8~いろは~ 01

EVENT INFO

- ・北海道から全国へ!フルーティー♥4月イベント情報 02

ARTIST PICK UP

- ・2度目の登場「チームしゃちほこ」!! 2ndアルバムリリース!! ... 04

DIET

- ・不定期連載:若葉のすぼらダイエット徒然草 07

IDOL INFO

- ・Cradle 08

MUSIC REVIEW

- ・Superfly「LOVE, PEACE & FIRE」 09

HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

- ・「世界征服キラチューン」…って何者!? 10

IDOL INFO

- ・m pocket project 12



今月の表紙 チームしゃちほこ

尾張名古屋にしゃちほこあり!メンバー全員がJKを卒業し、新たなはじまりを迎えた。今回は秋本帆華さんにインタビュー。意外なエピソードが飛び出した!

チームしゃちほこ

2017.2.22 Release
2nd New Album

おわりとはじまり



初回限定盤A
¥4,500(本体)+税
WPZL-31264/5
[特典ブルーレイ]ROAD to 笠寺
~4年間の軌跡と5年目の奇跡~<完全版>
(内容:彼女たちの、これまでとこれからを
映し出したドキュメンタリー映像完全版)
デジパック&透明ケース仕様



初回限定盤B
¥3,500(本体)+税
WPCL-12511/2
デジパック&透明ケース仕様



通常盤
¥3,000(本体)+税
WPCL-12510

これまでの「チームしゃちほこ」の終焉。
新たな「チームしゃちほこ」の誕生。
全ては「おわり」から始まる。

坂本通奈

秋本帆華

咲良菜緒

大黒由姫

伊藤千由香

歌も踊りもそこそここですが
ちっちゃくたって名古屋嬢♪
尾張名古屋にしやちほこあり!

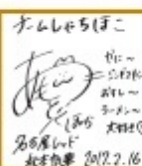
メンバー全員がJKを卒業する6年目
小さな名古屋嬢5人は、尾張-終わり-から、再び始まる。
新生チームしゃちほこの「産声」が詰まったアルバム。
終わりの次には必ず、はじまりがある。

[TRACK LIST]

1. プロフェッショナル思春期
2. START
3. 完全満足NGY
4. シャンプーハット(おわりとはじまりver.)
5. ロードムービー
6. Chérie!
7. 天才バカボン(おわりとはじまりver.)
8. Kissy-囁
9. 夢でもいいの
10. ワタシノウウキ
11. ノブリードは夜空を翔ける
12. ULTRA 超 MIRACLE SUPER VERY POWER BALL
13. なくしもの

Present!

チームしゃちほこ・秋本帆華さんのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!
タイトルを「しゃちほこ」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「チームしゃちほこ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2017年4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)

ARTIST INTERVIEW

チームしゃちほこ

秋本帆華
(ほのか)

セカンドニューアルバム「おわりとはじまり」の聴き所を教えてください。

まず、楽曲が、すごい豪華なんです。リード曲の「START」って曲はBLUE ENCOUNTERの田邊駿一さんに作って頂きました。楽器のレコーディングとかも実際にお邪魔させていただいたり、あおり方も教えていただいたり。歌詞もすごいアツくてストレートで…田邊さんが、しゃち(※編注:チームしゃちほこ)のことを考えて作ってくれたんだなっていうのがわかるのと同時に、誰が聴いても共感できるんじゃないかなって。いろんな人に聴いてもらいたいです。

(アルバムの)最後の曲の「なくしもの」は、私たちのレーベルの大先輩である 高橋優さんに作って頂いた曲です。高橋優さんのことは「ゆう兄さん」って呼んでるんですけど、ゆう兄さんには本当にかわいがってもらっていて!レコーディング現場にも実際にゆう兄さんに来て頂いて、「ここをこうすればいい」とか「それぞれ個人の歌い方でやってみよう」みたいな感じで指導して頂いたりしました。歌詞の内容も「生きて行く中で「本当に大切なもの」ってなんだろう」という自問をやめないようにしよう…みたいな結構難しい感じになっていて、私たちも、この曲と一緒に成長していけたらなあっていう感じの曲です。あとは、名古屋の大先輩であるHOME MADE家族のMICROさんに作って頂いたのが「ワタシノユウキ」って曲。その曲は、歌詞的には家族=親に感謝っていう感じにはなってるんですけど、実際には、チームしゃちほこを支えてくださるファンの人とか、スタッフさんとか、メンバーとか…全員に向けて歌ってます。

その曲、「親の立場」として聴くと、結構泣けちゃうんですね。

ほんとに、自分達も歌って、「あっ、わかるわかるー!」っていう歌詞なんです。お父さんも、お母さんも、いつも私たちのことを自分のことのように喜んでくれてるしなあって。この曲が初披露されたのが、HOME MADE家族さん主催の「KAZOKU FES」でした。「家族」をテーマにしたフェスだったので、そこで歌えたのがほんとにすごい嬉しかったです。あとは何と言っても「完全満足NGY」って曲!何と、北海道が生んだGLAYのHISASHIさんがギターで参加してくださってるんです!だから、名古屋と北海道をつなぐ曲ができました!

そう言われれば、そうなりますね!

歌詞は全部ゴリゴリ名古屋の歌なんですけど(笑)、でも、それを支えるのは北海道!

ほのかさんのオススメ曲を1曲だけあげるとすれば何ですか?

オススメか!難しいですね(笑)じゃあもう全然違う曲にしますね!「Kissy-麺」っていう曲です!これはもうただのお遊び曲なんですけど、一度聴いたら耳から離れない曲です!

「きしめん、きしめん」って連呼されてて、かなり洗脳されちゃうような曲ですよ(笑)

洗脳されますね(笑)いろんな曲をレコーディングしてきたメンバーでさえ、頭の中「きしめん」だらけになって(笑)これはいろんな人に聴いてもらいたい北海道の方できしめん食べないですよ?すごい美味しいんですよ!きしめんって!もし名古屋に来る機会があったら、名古屋駅の新幹線のホームに「住よし」という美味しいきしめん屋さんがあるので、よかったですら食べてみてください!

5年間の節目を感じる「おわりとはじまり」の中でも「プロフェッショナル思春期」はとくにそれを感じる曲になっておりますが…今までの「私たち(チームしゃちほこ)」を振り返ってどうでしたか?これからの「私たち」はどうありたいと思いませんか?

チームしゃちほことして5年間やってきたんですけど、すごくあっという間で…私たち、最初、何がなんだかわかんなくて。ずっと、言われた事を「目の前にあることを必死で成し遂げる!」みたいな感じでやってきただけだったので。偉い人に「武道館のライブあるから!」って言われて「ああ、がんばる!」とか。今は、もう高校生のメンバーもいなくなって、みんなちょっと大人になるので、いろんなことを考えながら、ひとつひとつの物事を取り組んでいきたいなと思います。

「やってみたいこと」ってありますか?

名古屋を拠点にしているアイドルなので、名古屋のお祭りとか名古屋ならではのことに今まで以上にたくさん出たり、高校とか大学の文化祭に出たいです!(文化祭)やったことないんですよ!

先ほどの「Kissy-麺」のように、しゃちほこさんならではの愛知県名古屋にちなんだ曲もありますが、ここぞとばかりに名古屋のいいところをアピールして下さい。

名古屋は、とにかく、名物がいっぱいあって、それが全部美味しいんですよ!味噌かつ、手羽先、海老フライ、きしめん、小倉トースト、味噌煮込みうどん、天むす…とかもう、いっぱいあるんですよ!ほんとに美味しくって、だから、名古屋には是非遊びに来てもらいたいです!グルメ観光たくさんしてもらいたいです!!

地理的に「日本のど真ん中にある」という条件も良いので、大阪の人が東京に行くときは、是非名古屋に降りてから、美味しいものを食べてから行ってもらったり…どこに行くにも便利です!

初回限定盤Aに同封されている特典ブルーレイの見所を教えてください。

今までのチームしゃちほこの「5年間のイイところ」が全部2時間半につまっています。節目節目のポイントがつまってるので、まだ名前しかチームしゃちほこを知らないという方にこの特典映像を見て頂いたら、私たちのイイところができます!私たちの全部がわかりますよー!

「おわりとはじまり」アルバムツアーで5月28日にメンバー皆さんと一緒に札幌に来られますが、皆さん揃って北海道でやってみたいことはありますか?

お寿司!シシカ!カニ!楽しみます!みんな美味いご飯屋さんに行きたいと思います!

ところで、今までにあった「メンバーとのおもしろエピソード」とか、ありますか?

沖縄に写真集の撮影で行ったときに事件がありました!ヤギ小屋事件!ヤギ小屋で撮影があったときに、運奈が事件に…(笑)運奈がヤギ小屋で「ヤギの主」みたいな感じのどっかいボスみたいなヤギに目をつけられて。危ないから角とかは取られてたヤギだったんですけど、ずっとスカートとか衣装を噛まれたりして。そしたら伊藤千由李が「私が守る!」って言って運奈の前に立ちほだかったんです。ところが、ヤギがすごい助走付けてがーん!って千由李に突っ込んできてふっとばされて(笑)

大丈夫だったんですか?

はい、大丈夫でした!ちょうどスタッフさんが動画撮ってたので、ロケバスでみんなで見えて爆笑しました(笑)

(ネットとかに)上がってるんですか?

いえ、メンバーの携帯に(動画が)入ってます(笑)

では最後に、北海道の皆さんにメッセージをお願いします!

先ほどもありましたが、アルバムツアーで5月28日に札幌のペニーレーン24というところでライブをさせていただきますので、もし興味がありましたら、是非ライブに来て下さい!あ、アルバムツアーなので、アルバムを聴いておくとより楽しめると思います!(笑)ありがとうございました!!





[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)

初音ミク×フルオーケストラの
感動を再び――



Miku Symphony
2017
開催決定!!

大阪公演

2017年11月17日(金)
大阪フェスティバルホール

東京公演

2017年11月29日(水)
東京国際フォーラム・ホールA

初音ミクシンフォニー
Miku Symphony
2016
オーケストラライブCD

2016年8月26日(金)東京国際フォーラム・ホールAにて開催された、
初音ミク史上初の単独フルオーケストラコンサート『初音ミクシンフォニー』の
演奏曲の中から厳選収録。

DISC 1

1. 【オープニング】

【初音ミクシンフォニー】オープニングテーマ
未来序曲 (作詞・作曲: MICHIE MI Vocal: 初音ミク)

2. ハジメテノオト (作詞・作曲: malo) Vocal: 初音ミク

3. 【2007年「初音ミク」楽曲ヒストリー】♪ Medley

みくみくにしてあげる♪【してやんよ】 (作詞・作曲: Ika_rui)
えれくとりっくえんじえう (作詞・作曲: ヤスオ)
恋スルVOC@LOID (作詞・作曲: CASTER project)

【2008年、2009年「初音ミク」楽曲ヒストリー】

4. 初音ミクの消失 (作詞・作曲: CoCoMo@P)

5. ロミオとシンデレラ (作詞・作曲: doriko)

6. 裏表ラバズ (作詞・作曲: wowaka)

7. 結ンデ開イテ羅刹ト骸 (作詞・作曲: ハチ)

【SEGA Project DIVAコーナー】♪ Medley

8. Iryo (supercell) メドレー

ODDS&ENDS (作詞・作曲: zyo)

こっち向いて Baby (作詞・作曲: zyo)

罪の名前 (作詞・作曲: zyo)

9. Starduster (作詞・作曲: ミーサムP) Vocal: 初音ミク

DISC 2

1. 【初音ミク、鏡音レン】楽曲メドレー♪ Medley

炉心融解 (作詞: kuma 作曲: Iroha(sasaki))

ココロ (作詞・作曲: トラボルタ)

悪ノ娘 (作詞・作曲: mothy, 裏/P)

悪ノ召使 (作詞・作曲: mothy, 裏/P)

ロストワンの号哭 (作詞・作曲: Nera)

2. 【MICHIE M 楽曲メドレー】♪ Medley

FREELY TOMORROW

(作詞: IRE, MICHIE M 作曲: MICHIE MI Vocal: 初音ミク)

ピノハビ (作詞・作曲: MICHIE MI Vocal: 初音ミク)

3. 【ボカロP ビックアップコーナー】♪ Medley

からくりピエロ (作詞・作曲: 40mP)

ドレミファロンド (作詞・作曲: 40mP)

4. 【最新楽曲メドレー】♪ Medley

ウミエリ海底譚 (作詞・作曲: b-brn)

ヒビカセ (作詞: じん 作曲: 40mP)

ゴーストルール (作詞・作曲: DECO*27)

5. 千本桜 (作詞・作曲: 渡り鳥) Vocal: 初音ミク

【アンコール】

6. ぽっぴっぽー (作詞・作曲: ラマーズP)

7. Tell Your World (作詞・作曲: kz)

8. メルト (作詞・作曲: zyo)



演奏: 東京フィルハーモニー交響楽団



NOW ON SALE

CD2枚組

illustration by KEI

WPCL-12474/5 ¥3,000(税抜)

【初音ミクシンフォニー】特設サイト: <http://sp.wmg.jp/mikusymphony/>

© Crypton Future Media, INC. www.piapro.net piapro

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。

すっかり雪も解けて、春の訪れを喜ぶ季節となりました…ってカタイかな？

こんにちは、若葉です！

春は新生活の季節。新入学・新入社、おめでとうございます！

とくに新社会人の皆さんだと、これから歓迎会などで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います。…わたしがそうなので。

…ああ、言えるものなら言ってみよう。

「すみませえん、わたし今ダイエット中なんでえ、脂っこいもの控えてもらえますっ？わたしも食べたいのに食べるの我慢してるんですしい、皆さんもちよとは協力してくださいよ～」

…無理無理無理！新入社員じゃない状態でも、そんなこと言った日にはフルポ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！

歓迎会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います。

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

……あああ、この時点ですでにわたしがフルポ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か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ね。

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の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!!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「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食べちゃいたいと思うのが人情っ

て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、こういったたまのお楽しみのときは「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！

新しい生活がはじまるあなたも、特に変わらない生活を送るあなたも、季節の替わり目で体調をくずしがちなってしまいますので、ダイエット目的じゃなくても、健康的な食生活を心がけて、心身元気ががんばりましょう♪





北海道&東京のローカルアイドル

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/>

派生ユニット



派生ユニット



派生ユニット



Teamくれっ娘!がほぼ毎日活動している劇場!

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

Music Boyの勝手に!

Recommend



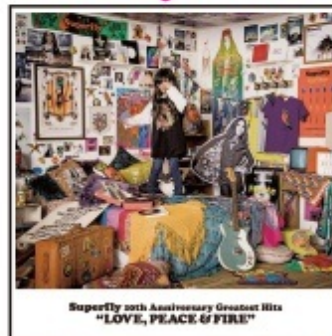
10年ひとむかしって言うよね。ミュージックボーイくらいになると、10年とか全然昨日の事みたいな感じになっちゃうワケ。10年前のミュージックボーイ…何してたっけなあ……夢も希望もたくさんあった。そして、お前も……なあ、髪よ!!



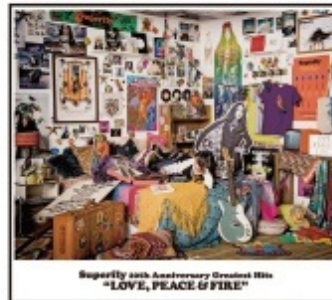
デビューから10周年、Superflyの集大成アルバムはボリュームMAX!!

え!?! Superflyってデビュー10年なの!!! めっちゃ経ってるやん!! つい最近のことだと思ってたよ!! そっかあ10年かー…そりゃーあれだよ、ミュージックボーイの頭も寂しくなっちゃうよね…ってやめてよね!!!! まだ絶滅してないよ!!!! 「キミは髪の毛が薄いフレンズなんだね!」とか言わないでよね!!! ちょっと遅かったけど流行りにノッてみちゃったよ!!! わーいたーのしー!!! もうミュージックボーイの髪の毛の話はおしまいおしまい!!! Superflyのアルバムのボリュームのお話しようよ!!!! お願いだから!!!!!! だってすごいんだよ!!!!!! 何しろこのアルバムに入ってる曲は、ファンからのリクエストで選ばれた、まさにファンのための究極のSuperflyめっちゃ堪能アルバムなんだからー!!!! 「愛をこめて花束を」「タマシイレボリューション」あたりは、ファンじゃなくても知ってる人多いんじゃない!?! 通常盤でさえCD3枚っていうたっぶり曲数なのに、初回限定盤ってば、なんと!!!!!! もう1枚おつけして!!! お値段!!!!!! なんと!!!!!! 4,000えん!!! ドギッーん!!!!!! 初回限定盤についてるのはカラオケベスト盤CDだよ! これですべてSuperflyのあの曲この曲を歌い放題!!!!!! でも、おうちの中でめっちゃゴキゲンで歌いまくってたら「うるさい!!!」ってお隣さんに怒られたミュージックボーイみたいな近所迷惑になっちゃうことはなるべく避けようね!!!!

2017.4.4 Release LOVE, PEACE & FIRE



【初回限定盤】(4CD)
¥4,000(税抜)
WPCL-12617/20



【通常盤】(3CD)
¥3,500(税抜)
WPCL-12621/3

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	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

CO篇サンダーボルト作戦
@co2thunder

kat spade new york
@29punch_chan

ちろる・てす・かうんたー
@killer_chiroru

魔法少女☆きのこきゃらべちーの217号
@kinokonoko217

世界征服 WORLD DOMINATION KILLER TUNE キラのチューン

2016年に結成された、その名の通り「世界征服!!」を目的に結成された、北海道札幌を拠点に活動するアイドル!?ユニット。
2017年4月に念願の1stシングルリリースを控え、更なる活躍が期待される。



2017 April
Release 1st Single
くたばれ!!リア充!!
売価未定 ※リリース情報は公式Twitterにて発表予定



世界征服クソTシャツ
¥3,500 (M)(L)(LL)



戦闘員バッジ(75mm)
¥500

[blog] <http://ameblo.jp/sekaiseihuku-001/>
[Twitter] <https://twitter.com/killerkousiki>
[Website] <http://sekaiseihuku001.wixsite.com/killer>



G HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

世界征服キラチューン

し=CO痛サンダーボルト作戦(しおつ) ち=ちろる・です・かうんたー(ちろる) き=魔法少女☆きのこきやらべちーの217号(きのこ)

それでは、これよりインタビューを開始いたします
よろしくお願ひします!

し:えっ何もうはじまってるの?

き:じゃあ、きのこから、しおつさんに質問です。どうしてゲームやりすぎると髪立ちちゃうんですかー?w

し:ゲームやりすぎると、なんかあの…あれだよ、ゲ○ゲの鬼太郎みたいなことだよ。なんかあの、妖気を感じるとシャキーンとなるじゃん

き:勉強になりませう

まずどこからその質問が出てくるのが謎なんですわ

し:全然脈絡がないわねw

き:ごめんどうしても気になったから聞いたのw

し:ゲームをしすぎると気迫で髪の毛が立ちます

き:おっけーでえーす

「世界征服キラチューン」の活動内容を教えて下さい。

き:世界征服することです!以上!

短い短いよ?もうちょっと何かありませんか?

き:歌って踊って世界征服すること!…ちょっと増やしたけどどう?

ち:もうちょい!

し:もうひと声!

き:ええ!?…はい、ちろる!

ち:え!……歌って踊って、飲んで食べて、たくさん成長して、もりもりころころ、おにぎりころころ…

し:イイネ、イイネ、イイネ!!イイよ~!!

ち:モヤモヤドキドキ…

し:からの?

き:むにゃむにゃスヤスヤ…

ち:そうそういろいろ、わいわいして、世界征服しちゃおうぜみたいな、こんな感じで楽しくやってませう!

し:そうだね、楽しい!ジャスティス!!

き:イエエエ〜〜〜イ!!!

あの、そろそろ次の質問いいですかw

4月発売予定のオリジナル曲「くたばれ!!!リア充!!!」の聴き所を教えてください。

し:聴き所はやっぱり!

き:腹パンしたり

ち:もうね♡したり

き:私が半狂乱してませう

し:得意のw

ち:いつものw

し:今回は3人でレコーディングしたんですけど(編注:katさんは都合でお休みだったそうです)、3人の「ちゃんと得意」なところを活かした曲になっているんじゃないですかね〜…なんてマジメに答えてみた!でも、全然、みんなそれぞれね、持ち場(個性)があるから、それがハッキリした気がするの良かったなあ。面白かった!

き:ち:うんうん!

し:レコーディング秘話として、レコーディング始まる直前までさんざんはしゃいでたきのこさんが、レコーディング中マジメすぎて、なんか

怖気付いちゃってて

き:えっ、レコーディングってマジメにするものじゃないの?

し:いやマジメだったけど、(きのこが)本領発揮するまでというか、エンジンかかるまで時間かかりました

き:きのこすごいやり直しっぱいさせてもらった。もっかいもう1回!!とかって。でもレコーディング楽しかったです!

あ、そういえば、皆さん自己紹介忘れてましたねw

き:はあ!!「魔法少女☆きのこきやらべちーの217号」です!「きのこ」って呼んでください♡…セーの、ちな〜w(編注:きのこさんに大変そっくりと評判のアイドルさんの名前です)……ハイ!!

し:ハイ!!じゃねえよw

き:ええ〜?w

ち:じゃ次いきませう。「ちろる・です・かうんたー」です(小声)

し:ちっさ!!声ちっさ!!!

ち:「ちろる・です・かうんたー」です!!!!

し:イイねえ

き:おっけーハイ最後ー!

し:えっあっそれだけ?

ち:あっじゃあ、せ〜の!

し:き:ちろる〜!

ち:ありがと〜♡……おわりw ハイ最後ー!

し:すごいねみんなそういうのw ーはい「CO痛サンダーボルト作戦」サンです

き:はいアリアガトウゴザイマース

し:切られたw 食い気味で切られましたw

今回の取材では都合で来られなかった、もうひとりのメンバーさんのご紹介をお願いします!

全員:「kat spade new york(キャットスベードニューヨーク)」です!ニューヨークから来た猫です♡

し:よろしくお願ひませう!

自己紹介も終わったところで、3人の得意なことを教えてもらえますか?

き:きのこは、マジメに答えると…ダンスかなあ

ち:マジメに答えない?

し:ないの?ないの?もしかしてないの?!!?ないの?オマエ!!!??

き:え…え…剣玉が得意…(小声)

ち:ほんとに?ほんとに得意!

し:今度披露してくださいよー!

ち:ぱっと思いつきみたいな答え方w

き:剣玉が得意です!!!ハイ!!…ちろるちろるは?

ち:ちろるの得意なことは、……ないかなあ

し:(一瞬沈黙)特技のないことが得意なんだよね?

き:あなるほどいい特技だね

ち:ありがと〜♡ あ、折り紙得意!

し:なんかみんな和文化系の、わびさびって感じがするねw 我は、え、得意なこと、え、何だろう、じゃあ、ガーデニングとか言おうとした。ガーデニングなんてやったことないからw

き:いや知ってるよw

し:何だろうねー得意なこと!酔っぱらったら、何でもできる!…ちょっと待ってそれ特技じゃなくて酔っぱらったときの性格だわ

ち:はいしおつちゃんの特技は、歌がうまいところ!

し:あーなるほどね歌は得意!あとネイルとか美容系が好きかな

き:マジメに答えない?

し:刀削麵を作るのが得意です(即答)

き:前も言ってたよねw

し:これはもうずっと言い続けていきますw

今後の活動はどういった展開にしていきたいですか?

し:バンドになりたいw

き:バンドwwwじゃあきのこタンバリンで行きませうよ

し:タンバリン担当?イイよーw

ち:カスターネットがいい

し:なんで打楽器なのw リズム楽器w

き:しおつエレクトーンで全部弾こうか

し:や、でも面白いw「打楽器でバンド組みました」とか面白いわ

き:今度やってみよー? 動画撮ろうぜー! …とか、そういうバカなこととかやっていながら、世界征服していきたいなと思ってます!

ち:すごい、きっちりオチつけた!

あとか何か言い残したことはありますか?

し:ゲッツをご覧の皆さんなかなかメンバー全員そろってのライブができてないけど、katちゃんのこと忘れなでね!

き:他の場所の世界征服で忙しいんで

ち:楽しくがんばっていくので、応援してくださいーい♡

ありがとうございました!





Corpus 「Mode Phorise」



3曲入り
インストゥルメンタル

ネットショップにて
好評発売中

～ 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
エムポケットプロジェクト

札幌市中央区南8条西10丁目1277-1
サンライズ5ビル 2F

☎ 011-252-7288

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

G Horoscopy星占い

2017 4.7 → 2017 5.6

牡羊座

3/21~4/19



不必要なことにエネルギーを消費してしまいがち。後から後悔しないように、優先順位をつけて取り組むと良いでしょう。

総合★ 仕事♠
恋愛♥♥ お金\$\$

牡牛座

4/20~5/20

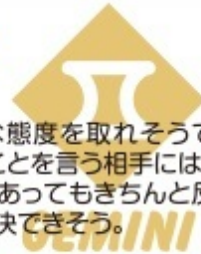


今月は反骨精神にあふれています。誰に対しても正しいことを主張し、そんな正義感あふれる態度に感銘を受ける人が続出しそう。

総合★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21



今月は勇敢な態度を取れそうです。間違ったことを言う相手には、たとえ目上であってもきちんと反論し物事を解決できそう。

総合★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22



今月は可もなく不可もなくといった状態。特別悪いことは起こらないので、欲張らずにそれでよしとしてください。

総合★★★ 仕事♠♠♠
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

獅子座

7/23~8/22



今月のあなたは柔軟性に富んでいます。相手の言動に合わせて、適切な行動がとれるでしょう。優柔不断な態度に注意しましょう。

総合★★ 仕事♠♠♠
恋愛♥♥ お金\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

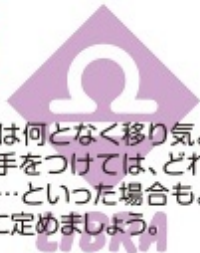


リーダーシップを発揮できそうです。周りの人々のバラバラな意見をひとつにまとめ、みんなを正しい方向へと導いていけそう。

総合★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

天秤座

9/23~10/23



今月のあなたは何となく移り気。複数のことに手をつけては、どれも完成しない…といった場合も。目標はひとつに定めましょう。

総合★★ 仕事♠♠
恋愛♥♥ お金\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

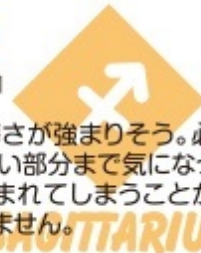


慈悲深い行動をとれそう。他人のために協力を惜しまない優しさが今後あなたの支えとなる人々を増やすきっかけとなりそうです。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

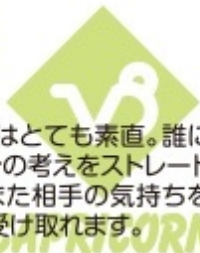


あなたの潔癖さが強まりそう。必要以上に細かい部分まで気になって、相手に疎まれてしまうことがあるかもしれません。

総合★★ 仕事♠♠
恋愛♥ お金\$\$\$

山羊座

12/22~1/19



今月のあなたはとても素直。誰に対しても、自分の考えをストレートに伝えられ、また相手の気持ちを言葉のままに受け取れます。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

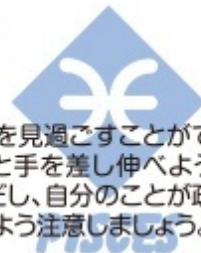


今月は元気はつつと過ごせそう。色々な事に挑戦して、新しい経験を積む過程で知り合った人と良い関係を結べる暗示があります。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20



困っている人を見過ごすことができずに、何かと手を差し伸べようとする月。ただし、自分のことが疎かにならないよう注意しましょう。

総合★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$

have a good month!