



GET'S 2019.03

SAPPORO
FREE PAPER



ARTIST PICK UP

TEAM SHACHI サイン色紙プレゼント!

FOOD IDOL INFO

BEEF IMPACT フルーティイ/m pocket project



MUSIC REVIEW

あいみょん「瞬間的シックスセンス」

TAKE FREE No.104

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:TEAM SHACHI
(ワーナーミュージック)



[マジ感謝盤] CD+2BD (完全生産限定盤)
¥12,000+税/WPZL-31576/8



[super tough盤] CD+BD (初回限定盤)
¥2,315+税/WPZL-31574/5



[strong energy盤] CD (通常盤A)
¥1,389+税/WPCL-12994



[positive exciting soul盤] CD (通常盤B)
¥1,389+税/WPCL-12995

2019.2.13 Release Mini Album

TEAM SHACHI

愛知県出身のパワフルアイドルグループ「チームしゃちほこ」が、2018年10月23日に「TEAM SHACHI」と改名。「super tough strong energy positive exciting soul from nagoya」をスローガンに掲げ、TEAM SHACHIの快進撃がここから始まる。2月13日にリリースするミニアルバム「TEAM SHACHI」は、まさにそのリスタートにふさわしいエナジーあふれる1枚!!

Present!

TEAM SHACHIのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!
タイトルを「TEAM SHACHI」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「TEAM SHACHI 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2019年2月28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)

GARTIST INTERVIEW

TEAM SHACHI

秋本 帆華(ほのか)
咲良 菜緒(なお)
大黒 柚姫(ゆずき)
坂本 蓮奈(ハル)

恒例の名古屋城カウントダウンライブ、お疲れさまでした!実はステージ裏ではこんなことが起こっていた!という秘密の裏話がありますか?

ほのか:ライブが始まるまで、一般のお客さんに混ざって屋台を堪能しました!それと、ステージに上がって1曲目の立ち位置に着いたらトラブルで2曲目の曲が流れてしまったこと!

なお:ライブ前にメンバーみんなで年越しそばを食べたり、名古屋城に出てフードカーにみんなで並んでご飯食べたり和気あいあいしてました。ポイストレーナーの先生からはお年玉ってことでそれぞれのメンバーにあった帽子のプレゼントがありました。

ゆずき:秘密ではないんですが、寒いから楽屋にこもってみんなで年越しそば食べたり、スタッフさんも交えて人狼ゲームしたりして遊んでました(笑)

ハル:みんなで仲良く年越しそばを食べた!私は年齢的に去年初めて参加したんですが、年越しそばを食べようと思って忘れて結局食べられなかったんです。今年は絶対食べよう!って決めていて。スタッフさんにどん兵衛をたくさん買ってきてもらって、メンバーでお湯を入れて仲良く食べました^_^ 安心して年が越せました!

新たなスタートを切った「TEAM SHACHI」としてのデビューミニアルバムの、ここに注目してほしい!!というポイントを教えてください!

ほのか:「ROSE FIGHTERS」という曲は私が初めて作詞に挑戦した曲です。現状に満足せず、目の前の困難に目をそらさないで戦う女性(私たち)を薔薇に例えて書きました。メンバーカラーの花言葉を入れた2回目のラップは歌詞にも注目してほしいです!

なお:TEAM SHACHIになってからプラス民が加わってプラスの音が目立つ楽曲が増えました。あとはラウドでポップな楽曲になってます。「ROSE FIGHTERS」のように強い女性を歌った歌からメンバー紹介曲のようなコミカルな歌まで入ってるので聴いて楽しいと思います!

ゆずき:ミニアルバムも「TEAM SHACHI」とチーム名と同じ名前のタイトルになっているんです。初めてリリースするCDなので私たちの自己紹介的な一枚になると思います。しかも新曲がたくさん入っていて、どの曲もメンバー

が作詞やプロデュースをした曲なんです!そういう新しいことにも挑戦していて、4形態ともこれから頑張っていきたい私たちの意思がたっぷり詰まったアルバムになってます!

ハル:TEAM SHACHIに改名後はライブでホーン隊(プラス民と呼びます)を6人チームに迎えて、さらにパワーアップしたライブをお見せします!このミニアルバムでもプラス民の音がものすごく魅力的な所がポイントです!!そして、メンバーが作詞した曲も入っているので、全て歌詞に注目してほしいです!

盛りだくさんのライブにイベント、そして何より「TEAM SHACHI 1st TOUR」が控えている2019年、「しゃちとしての」そして「個人としての」目標を教えてください。

ほのか:グループとしては、知名度アップ!去年の10月にチームしゃちほこからTEAM SHACHIへ改名したので、まずはチームしゃちほこの時以上にこのグループ名の認知度を上げたいです!個人としては、最近始めたSwitchのスマブラで兄に勝つこと。ゲームキューブの時から兄には全然勝てなくて...今年中に3回連続で勝ちたいです。

なお:TEAM SHACHIの名を2019年ばつと広めてタフ民(ファンの名称)が全国で大量発生してほしいです。個人としては、TEAM SHACHIになってから、作詞をメンバーがしたりしてるので、日常で気になったこととかをメモする習慣をつけると良いのかなあって思ってるので、有言実行できるように頑張ります。あとはやっぱりいろんなアーティストさんの歌を聴いてライブを見て吸収したいですね。

今年TEAM SHACHIがどこまでいけるかが勝負だと思ってるので、個人も結局TEAM SHACHIに繋がるところになっちゃいますね。

ゆずき:TEAM SHACHIとしての目標は、もう一度満員の武道館ライブをやりたい!

2014年の時は満員の武道館だったんです。しかし2016年の武道館ライブは、沢山のファンの方が駆けつけてくれたんですが、満員には程遠くて悔しい結果になってしまったんです。私たちの最終的な大きな夢が「名古屋で有名になって、ナゴヤドームでワンマンライブをすること」なんですけど、そこに近づくためには、まず満員の武道館ライブを成功させて名古屋に恥じないようなグループになって、堂々とナゴヤドームという大きなステージに立

ちたいんです。なので今年は満員の武道館ライブを成功させたい!個人の目標は、もっと人に優しくなりたい!

ハル:2019年は「チームしゃちほこが改名したこと」「そして新しくTEAM SHACHIになったこと」をより多くの皆さんに知ってもらえる年になればいいなと思います。名前が変わったことで知名度も1からとなるので、チームしゃちほこって名前最近聞かなくなったよねーとか言われるのではなく、チームしゃちほこから改名したTEAM SHACHIってすごい!!って、しゃちほこ時代を知らない皆さんにも言ってもらえたら嬉しいです!

個人的には20歳を迎えて成人の歳になるので、大人になった証を買えた気分です。まだまだだけど、自立した女性の大人になりたいなって思います!

北海道のしゃちファンこと「タフ民」へ「冬を乗り切る元気が出るメッセージ!」をお願いします!

ほのか:北海道って凄く寒いんですよね。でも、TEAM SHACHIの曲を聴けば自然と体が動いちゃうかも!2月13日に発売するミニアルバムに収録されている曲は前向きでストレートな曲がたくさん入ってます!

また北海道に行ってライブしたいな!それまで待ってね~('▽')!

なお:北海道のタフ民のみんなー!!!こっからが冬が本気の寒さ見せつけてくると思うけど「ROSE FIGHTERS」聴いて燃えて寒さなんかぶっ飛ばしてね!

ゆずき:北海道大好き♡絶対また北海道でライブするから待ってください!

そして北海道からは少し遠いけど、たまには名古屋までTEAM SHACHIを見に来てほしいな!待ってるよー!

ハル:ハルは北海道への思い入れがものすごく強くて、家族で初めて飛行機に乗って旅行に行った場所なんです!そんな思い入れの強い北海道!名古屋と同じく美味しいものが本当にたくさんあって、魅力的で、大好きです!! TEAM SHACHIとしてライブもたくさん行きたい!!って思ってるので、北海道のみなさん!これからは応援よろしくお願いします!!今年もものすごく寒いので、タフ民のみんなはタフなことたくさんしてこの寒い冬を乗り切ってください!まずは毎日腹筋30回から!(笑)

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4西2丁目10-1 南4西2ビル8F
TEL 011-206-9226 営業時間 16:00~24:00 年中無休
★WEB★ <http://www.amyur.com> ★Twitter★ <https://twitter.com/amyurNa>



フルーティー定期公演

フルーツバスケット

in Zepp Sapporo SP

ひな祭りに、アイドルまつり!

2019.3.3 SP OPEN 12:00
START 12:30



入場無料

※別途1ドリンク500円



みな
お花フルーツ
ピーチ

ほなみ
お花フルーツ
ゆず

せな
お花フルーツ
アプリコット

きょうか
お花フルーツ
ラズベリー

あいか
お花フルーツ
ラフローズ

ゆあ
お花フルーツ
バナナ

かのん
お花フルーツ
いちご

おぼち
お花フルーツ
ライム

おまる
お花フルーツ
カキス

プリな
お花フルーツ
ブルー

みさと
お花フルーツ
アセロラ

さえ
お花フルーツ
みかん

北海道発! 育成型フルーツアイドル!
FRUITY

- ◆ U.M.Uアワード2012 優勝
- ◆ 第三回 TIN'S総合優勝
- ◆ 愛踊祭 北海道エリア代表決定戦優勝
- ◆ チーマソングを歌う ニューリブレマンスリーライブ
- ◆ HMV札幌ステラボレイスマンスリーライブ
- ◆ タワーレコード Ario札幌マンスリーライブ
- ◆ ZeppSapporo ワンマン 1305人動員!
- ◆ 2017年11月22日 [Hyper Body//パッション! テンション! そしてセンセーション!]メジャーリリース
- ◆ [Hyper Body//パッション! テンション! そしてセンセーション!] オリコンデイリーランキング15位
- ◆ 2018年8月25日 [FRONT LINER//earth step]メジャーリリース
- ◆ [FRONT LINER//earth step] オリコンデイリーランキング10位

2019年2月 イベントスケジュール

※記載以外にもイベント盛りだくさん! 詳しい情報は、フルーティーHPにて公開中です。

- 2月2日(土) 第38回 陸別町しばれフェスティバル
- 3日(日) なんぼろ町 冬まつり2019
POPPING☆SMILE ~さとみ生誕~
- 4日(月)~11日(月) 第70回 さっぽろ雪まつり ※雪まつり期間中、出演あり。詳細はHPから。
- 9日(土) 北海道アイドルバスケット雪まつりSP ※1部、2部あり
- 11日(月) 北海道アイドルバスケット雪まつりSP
- 14日(木) ライブプロ バレンタインデーライブ
- 17日(日) ライブプロSTAFF イエロー生誕
- 20日(水) ディノスパーク × ライブプロ マンスリーライブ vol.14
- 22日(金)~25日(月) フルーティー東京遠征
- 28日(木) HMV × ライブプロ マンスリーライブ

フルーティーのレギュラー番組
毎週火曜 深夜1:35~



<番組メインMC> 河本準一 (次長課長)

フルーティーのインターネットTV



毎週水曜日更新! 「フルーティー♥channel」にて配信



フルーティーのミックスマックスR
毎週月曜深夜25:00~

メガ・ビジョン 4プラ

フルーティーの札幌ド真中
毎週日曜日 17:00~17:10に出演します!

■イベントオフ会、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 〒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

Official HP
http://fruity-girls.com/
フルーティー



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.104 2019.03 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・新たなスタート! TEAM SHACHI、ミニアルバムリリース! …… 00

IDOL INFO

・「ぼっちり撮ったろう」絶賛放送中! フルーティー …… 02

FOOD

・BEEF IMPACT …… 04

HOROSCOPY

・2019年2月7日~2019年3月6日の星占い …… 07

IDOL INFO

・m pocket project …… 08

MUSIC REVIEW

・あいみょん「瞬間的シックスセンス」 …… 09



今月の表紙 **TEAM SHACHI**

前身グループ「チームしゃちほこ」としてはGET'Sに何度も登場していたが、「TEAM SHACHI」としては初登場。パワフルなナンバーを詰め込んだミニアルバムに注目!

気取らない、ガッツリ

炭焼ステーキ

BEEF IMPACT[®]

厳選したこだわりの牛肉をこんがりと炭火で焼き上げます。
厚切りの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下さい。
美味な分厚いステーキをレアに焼き上げ、
当店自慢の自家製ソースで噛み締めて味わう。
これぞステーキの醍醐味。これぞビーフインパクトスタイル。



狸小路店

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)

【TEL】011-211-8554 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



川沿店

札幌市南区川沿5条2丁目3-10
コープさっぽろSocia店

【TEL】011-596-9262 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



ル・トロワ店

札幌市中央区大通西1丁目11番地
ル・トロワ7階

【TEL】011-252-9939 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:30



手稲前田店

札幌市手稲区手稲前田6条12丁目1-1

【TEL】011-215-4842 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



平岡店

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10

【TEL】011-887-8545 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



篠路店

札幌市北区篠路2条1丁目2-5

【TEL】011-299-2986 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



イオンモール苫小牧店

苫小牧市柳町3-1-20
イオンモール苫小牧IF

【TEL】0144-82-8629 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:00



室蘭店

登別市鷺別町6-31-1

【TEL】0143-84-8429 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30

ステーキ



ホームページ



Facebook



※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。



イオンモール札幌苗穂店

札幌市東区東苗穂2条3丁目1-1
イオンモール札幌苗穂 2F フードコート内

【TEL】011-299-3937 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:00



千歳店

千歳市北栄2丁目3-9

【TEL】0123-25-1129 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



江別店

江別市野幌町68番地14

【TEL】011-375-0298 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:30



松戸店

千葉県松戸市本町23-5 土屋ビル1F

【TEL】047-711-8829 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30

FireBurg

ファイヤーバーグ

手作り生ハンバーグ

- 平岸店
- 宮の沢店
- 北18条店
- 北郷環状通店
- 旭川宮前店
- 留萌店
- いわき湯本店
- いわき鹿島店
- いわき神谷店
- 関内店
- 網走店

ファイヤーグリル

Fire Grill

手作り生ハンバーグ&デリカバイキング

ファイヤーグリル里塚店

www.facebook.com/BEEFIMPACT

日本の名曲をポップオペラの貴公子がカバー!

藤澤ノリマサ

Prince of POP OPERA NORIMASA FUJISAWA

カバー・アルバム 発売中!

『ポップオペラ名曲アルバム』

Disc 1 (通常盤共通) ポップオペラ名曲アルバム(全12曲収録) 全曲ニュー・レコーディング

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 瑠璃色の地球 | 5. I LOVE YOU | 9. for you... |
| 2. ワインレッドの心 | 6. 勝手にしやがれ | 10. 駅 |
| 3. ルビーの指環 | 7. シルエット・ロマンス | 11. 糸 |
| 4. 時の流れに身をまかせ | 8. また逢う日まで | 12. 川の流れのように |

初回限定盤のDisc 2 セルフ・カバー4曲(ピアノ弾き語り) & 新曲「AVANTI -La vita è bella-」

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1. 未来への道 (ピアノ弾き語り) | 4. Stay forever~あなたを守りたい (ピアノ弾き語り) |
| 2. Domani~明日をつかまえて~ (ピアノ弾き語り) | 5. AVANTI -La vita è bella- 【新曲】 |
| 3. 希望の歌~交響曲第九番~ (ピアノ弾き語り) | |



【初回限定盤三方背BOX仕様】
(2枚組CD+フォト・ブックレット)
WPCL-12920/21 ¥5,000(本体)+税



【通常盤】
WPCL-12922 ¥3,000(本体)+税

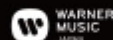
10th anniversary
コンサートツアー 2019

～威風堂々～

4月20日(土) 札幌:道新ホール

開場17:00 開演17:30 【問】道新プレイガイド 0570-00-3871

【チケット】全席指定¥7,800(税込) ※4歳以上有料・4歳未満入場不可 製作:ブルーノート 発売:ワーナーミュージック・ジャパン



G Horoscopy星占い

2019 2.7 → 2019 3.6

牡羊座

3/21~4/19

何かを表現することがうまくいく一ヶ月。強力なアピールができそうです。大きな成果が得られそうですが、触れ回るのは控えて。

総合★★★★☆ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

牡牛座

4/20~5/20

前向きでエネルギー、心も晴れやかな一ヶ月です。人との協力を大切に、大らかな気持ちで向き合うと、良い成果が得られます。

総合★★★★☆ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

双子座

5/21~6/21

なかなか思う様に進まないことに対してイライラが募りそう。深呼吸して落ち着きましょう。しかし、譲れないことに関しては正直に。

総合★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠♠

蟹座

6/22~7/22

活力がみなぎる一ヶ月。勢いがあり、物事をスピーディーに行うことができそう。大きな決断をする予定があるなら、今月がおすすめ。

総合★★★★☆ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

獅子座

7/23~8/22

興味があっても今まで勇気が出ずに見送っていたことに挑戦するのに適した一ヶ月。きっかけを探して、迷わず前に突き進むと吉です。

総合★★★★☆ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

乙女座

8/23~9/22

慎重に行動したい一ヶ月。特に、一発逆転を狙うような行動はおすすめできません。自己中心的になりやすいので、周りをよく見て。

総合★★★ お金\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠♠

天秤座

9/23~10/23

家やオフィスなどの屋内での活動が吉。たまっていたことを一気に片付けられます。頭も冴えるので、画期的な方法を編み出せそう。

総合★★★★☆ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

蠍座

10/24~11/21

善かれと思って行動したことが、自分勝手だと誤解されそう。すねず、あきらめず、どんな反応も受け流す心の余裕を持ちましょう。

総合★★★ お金\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

射手座

11/22~12/21

思い込みが取り払われて、のびのびと過ごせそう。特に対人運が良好。ただあまりに自由すぎて後々に支障があるかも。注意が必要。

総合★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

山羊座

12/22~1/19

未来の夢が広がりそうな一ヶ月になりそう。どんどんイメージがふくらみ、周囲の人が驚く様なアイデアを思いつくかもしれません。

総合★★★★☆ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

水瓶座

1/20~2/18

今月は明るく前向きになれるそう。人を引き寄せる魅力にあふれています。良いコミュニケーションが後の仕事の成功につながります。

総合★★★★☆ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

魚座

2/19~3/20

食事や遊びの誘いが多くなりそうな一ヶ月。そのため、少し疲れてしまうかも。あまり大きな冒険せず、ほどほどに過ごしましょう。

総合★★★★☆ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠



@mamivnico

こんにちは、狸塚(まみづか)ニコです🐾
もっともっと皆さんにニコのことを
知ってほしいな…♡と思います*~*~*
twitterフォローしてくださいね♡





～ 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>

Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイ

セカンドフルアルバムのリリースはバレンタイン前日。
2018年の第69回NHK紅白歌合戦に初出場した、兵庫県西宮市
出身の女性シンガーソングライターと言えば誰?
答えはCMの後!...もとい、すぐ下に書いてあるよ!!



大ブレイク中の「あいみょん」が放つ タイアップ曲まみれの2ndフルアルバム!

紅白歌合戦!! みんな見たッ!!!!??? サブちゃんも刀剣もラ○ライブも筋肉もみんなまとめてカーモンベイビ(以下自主規制)……とかいうカオスなステージの中において、初出場でもガッチリ歌い上げた女性シンガー!!!!
それが「あいみょん」!ミュージックボーイも見てたよー!!!!!! というか、ほんとにしっとり歌い上げてたから、めっちゃ聴き入っちゃってたもんね!!!!!!

紅白歌合戦で歌った「マリーゴールド」も入ってるセカンドフルアルバム「瞬間的シックスセンス」が、2月13日に発売されちゃうよ!!!!!! このアルバムで、乗り遅れてしまった流行にダッシュ&ダイブしちゃおうぜ!!!!!!



2019.2.13 Release

瞬間的 シックスセンス

WPCL-12996 定価: ¥2,800(本体)+税

【収録曲】

01. 満月の夜なら
02. マリーゴールド
03. ら、のはなし
04. 二人だけの国
05. プレゼント
06. ひかりもの
07. 恋をしたから
08. 夢追いベンガル
09. 今夜このまま
10. あした世界が終わるとしても
11. GOOD NIGHT BABY
12. from四階の角部屋

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 苫小牧店

旭川店 帯広北店 釧路店 函館吉川店 函館昭和店 函館港店 函館神山店

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。

2019年の始まりから雪の量が多すぎませんか? 出勤したら雪かき、出勤したら雪かき……クタクタになっちゃいました。

毎日汗かくで雪かきしてるんですけど、ちょっとくらい多めにエネルギーを補給したっていいんじゃない!?と、うっかり思ってしまい、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。結果、雪かきで減ったかもしれないカロリーは、お釣りが来るほど損ってしまう、と…

ダイエットはどこ行ったんだ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ホルモンのインスリンには、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てしまうと、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…まああまりカタいこといってこなしってことで。

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」カテゴリーには、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」と同じカテゴリー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よ♪

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☆

