

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

2014.07

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

PLACE

夏の“ばんけい”

DIET

若葉のすばらダイエット徒然草

MUSIC

GET'S CD RANKING

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP

ARTIST PICK UP

アーティスト特集:指田郁也 サイン色紙プレゼント!



ARTIST REVIEW

KG & パスピエ

おトクなクーポンつき特集!

FOOD

ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公 プラスメニューのクーポン!
鉄板スパゲティ専門店ダッパーナ ソフトドリンク無料クーポン!
ラーメン虎の介 トッピングサービスクーポン!



TAKE FREE No.48

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:指田郁也
(ワーナーミュージック)



GREEN SEASON
ban.



炭火焼肉
 パークゴルフ
 ノルディックウォーキング
 サイフォンコーヒー
 美味しい空気
 テニス
 都心から車で20分
 緑眩い大自然
 カフェエディング
 ライブイベント
 観光バス
 路線バス
 ミュージックフェスティバル
 花火大会
 羊さんたち
 これすべて夏の“ばんけい”です



ban.K 札幌ばんけい株式会社 
 〒064-0945 札幌市中央区南一条西4丁目 TEL 011-641-0071
www.bankei.co.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.48 2014.07 CONTENTS

PLACE

・ぼくらの夏まで20分。ばんけいで遊ぼう!.....00

ARTIST PICK UP

・テレビドラマ主題歌を2期連続担当! 指田郁也02

FOOD

・二代目富公/ダッパーナ/ラーメン虎の介(クーポン付)04

ARTIST REVIEW

・KG & パスピエ07

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2014.05 > 2014.0608

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草10

VOLUNTEER

・治験ボランティア募集情報12

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2014.JUNE13



今月の表紙 指田郁也

TBS系ドラマ「なるようになるさ。」シーズン1の主題歌提供も記憶に新しい、北海道大好き! 指田郁也。同ドラマシーズン2の主題歌「hello」も彼が担当。2014年4月23日にリリースされた彼自身初となるEP盤「hello-EP」には、いわば「指田郁也 2ndシーズン」とも言えるリアルな楽曲が詰まっている。

指田郁也

SASHIDA FUMIYA

北海道大好き!!4つのエピソード

- ①中学2年から毎年、北海道(神宮に参拝)に来ています!
ワーナー40周年のシンガーオーディションに優勝した際も
ポケットに中学の時購入した神宮のお守りを忍ばせていました。
優勝した事によって余計に「北海道全体がパワースポット!」と思っています。
必ずと言っていいほど北海道に来た際は、神宮にお参りにいきます。
- ②鉄道おたく、いわゆる鉄ちゃんです。
北斗星に乗って北海道に来るのが楽しみでしょうがない!
「タモリ倶楽部」にもアーティスト鉄ちゃん代表として先日、出演!
学園都市線が好きで、あいの里にもよく行ってます。
高校を休んでまで、学園都市線に乗りに来た経験も!
- ③ラーメンも大好き!特に「新さっぽろ」の「名水ラーメン」が好きで、
札幌に来た際は、わざわざ新さっぽろまで向かって食べに行きます!
塩ラーメンが最高!
- ④フィギュアスケートの羽生さんと親交があり、今まで何回か「花になれ」を使用して頂きました。
1回は、指田のピアノで、羽生さんが滑るという事もありました。
2014年4月7日~9日の3日間、真駒内で開催されたスーパースターズオンアイスアイスショーに
羽生選手も出演されていて、指田郁也の「花になれ」で羽生選手自身が口ずさみながら滑っていたとの情報が、
もしかしてこの3日間全て指田の「花になれ」で滑ってくれたのではないかと...?と。
2日間は、楽曲を使用して頂きました。



2014年4月23日リリース・指田郁也5thシングル『hello-EP』



WPCL-11783 ¥1,500(税別) ☆初回生産のみファンミーティング応募券付

【収録曲】

1. hello (TBS系火曜よる10時ドラマ「なるようになるさ。」主題歌)
2. スパム
3. documentary. (応援メッセージソング)
4. オレンジ (NHK・BS プレミアムドラマ「その日のまえに」主題歌)

指田郁也 “しろくろ” しくよろTOUR2014 東京追加公演決定!!

2014/6/21(土)東京国際フォーラム ホールC

OPEN 17:00 / START 18:00

全席指定 ¥6,500(税込) (問)H.I.P 03-3475-9999

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
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・5円

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
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・8円

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
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・10円・5円

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821
S:20円・10円・5円

GARTIST INTERVIEW

指田郁也



約半年ぶりの登場ですが、北海道は久々ですか??

年末年始は、もちろん北海道で過ごしました。今年も北斗星に乗って北海道まで来たんです。去年AIR'Gさんのラジオに出たときに「元旦に北海道来るならまた番組に出ちゃえばいいじゃない」って言って貰えたんで、本当にラジオ番組に出て、大晦日には番組でライブをやらせてもらいました(笑)

それから、僕のバンドのパンマスをやってるギターの方が北海道出身なので、その方の実家に行ってワイワイ年越しをしました。初めて友達とかとワイワイ出来たので楽しかったですね。

北海道神宮も1月1日に行きました!!あと、1月の末にもツアーで来れたり、頻繁に北海道には来てます!

TBS系火曜ドラマ「なるようになるさシーズン2」の主題歌「hello」も入っている「hello-EP」、今回の聞き所は??

今回の「hello-EP」には、4曲楽曲が入っている僕自身初めてのEP盤です。

僕は、去年リリースしたアルバム「しろくろ」を僕自身の1stシーズンの区切りと思っています。1stシーズンでは、色々な事を勉強出来て、様々なモノを吸収できました。

僕自身の2ndシーズンの始まりでは、昨年得たモノをたくさん詰め込んで「今の自分の気持ちをリアルに書いて行きたい」と思った結果、4曲と言う形になったので、EP盤でのリリースをお願いしました。指田郁也2ndシーズンのスタートみたいなものをお願いしていただけたら...と思います。

金曜ドラマ「なるようになるさシーズン1」の主題歌「バラッド」に引き続き「なるようになるさシーズン2」主題歌に採用された「hello」ですが、どのような経緯があったんですか?

僕自身、実はビックリしてます(笑)
(ドラマの)シーズン1の打ち上げの時に「いつかやるかもね~」って聞いたんですが、こんなに早いスパンでシーズン2が始まるとは思っていませんでした。しかも、今回も僕の曲を使っただけで、本当に嬉しいです。

先日、橋田壽賀子先生とお会いした時に、結構お話できたんですけど、(僕の曲を)気に入って頂いているようで光栄でした。

話の中で「ゆずさん」と言うフレーズがちよいちょい出てきて「ゆずさん」の曲がとても好きみたいでしたが...僕は指田です!!!(笑)

最近のマイブームを教えてください。
恋愛ドラマにははまってます!それも少し前に流行ったドラマに。

先月だけで7作品くらい観ました。きゅんきゅんしたいがために、睡眠時間を削って見ってます!!(笑)

恋愛ドラマがマイブームの指田さんですが、好きな女性のタイプは??できるだけ具体的をお願いします(笑)

話をしていて楽しい人が好きですね。自分がネガティブな人間なので、自分に似たネガティブな人に惹かれてたりしてたんですが...気づいたんです。ネガティブとネガティブが合わさるとネガティブの2乗になるって事に(笑)なので、話をしていて楽しくてポジティブな人がいいですね。

ドラマのヒロインだと「ラブジェネレーション」の松たか子さんです(笑)

北海道のファンへメッセージをどうぞ!

北海道は、勝手に故郷と思っているところなので、すごく純粋な気持ちで歌を唄える土地です。

今まで僕をご存知の方も、まだご存知ない方もいらっしやると思いますが、北海道「愛」全開で唄っていますので、ライブをする際には来て頂けたらと思います!

そして今回の「hello」は、自分の中でも新たなスタートと思える楽曲になっているので、是非とも聞いて頂いて、僕を知って貰いたいです!これからも「なまら」応援よろしくお願いします!!



Present!



指田郁也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・48号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「指田郁也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2014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。)



北には北の音生活。*

TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT



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
【facebook】<http://www.facebook.com/tower.sapporopivot> 【twitter】https://twitter.com/TOWER_SapporoPv



スープにこだわった激旨! ラーメン!!

おすすめ!!

豚骨と野菜をじっくりコトコト煮込む事により、豚骨の旨みと野菜の甘味の良さを抽出。深みのあるこのスープを是非ご堪能ください!

しょうが醬
ラーメン **790円**~ (税込)



旨!!

特製チャーハン

特製チャーシューの煮汁で焼き上げた香ばしくてしっとりした自慢の一品!



420円 (税込)

※その他にもおすすめメニュー多数あります。

45名様入れます!
是非ご宴会に
ご利用ください。

どれに
しょうか
迷っちゃう♡



鉄板スパゲティ専門店!
Dappana
ダッパナ



小さな頃から慣れ親しんできた「スパゲティ」。そのシンプルなおいしさを楽しんでいただくため、当店はナポリタンとミートソースの2種類だけが基本のメニュー。シンプルな味に、トッピングを選んでいただくことで、あなただけの「おいしい」が作り出せます。



虎ノ介
TORA
NO
SUKE
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)

ラーメンやホルモンのお供にぜひ!!

サッポロ
クラシック樽生
中ジョツキ
290円 (税込)

お得な
セットメニュー
あります
+200円 (税込) ~

ランチサービス 11:00~14:00

小ライス ラーメンご注文のお客様にサービスいたします。

ご宴会承ります
4名様から (要予約)
1,500円 (税込) コース
+1,000円まで
飲み放題にも
できます! (90分)
・鉄板ホルモン鍋 食べ放題 (90分)
※ホルモンミックス・野菜のみになります
・やみつきキャベツ・おつまみ一品
・パチパチOR鉄板パセト
★2,000円コース、2,500円コースもご用意。

ラーメン・鉄板ホルモン鍋

二代目 富公

□ 札幌市西区西町南6丁目3-17
□ Tel. 011-671-2777
□ 営業時間
11:00~15:00 (L.O.14:30)
17:00~23:00 (L.O.22:30)
□ 定休日/月曜日

※価格はすべて税込価格です。
※他店舗の駐車場および周辺道路等への駐車は
近隣の皆様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。



富公
**サービス
クーポン!!**

ラーメンご注文のお客様に、こちらのクーポンで
下記商品をサービスいたします。
お気軽にスタッフまで、お申し付けください。
※1日1商品のサービスとさせていただきます。
※他のサービスクーポンとの併用はできません。
※押印したクーポンは使用できません。ご了承ください。

クーポン1回目

特製餃子3個 印
有効期限: 2014年
6月7日(土)~7月6日(日)

クーポン2回目

特製チャーハン 印
420円 (税込)
有効期限: 2014年
6月7日(土)~7月6日(日)

こちらも
どうぞ!

とって
美味しい!!

元祖 香島亭 Since 1995
ジョンノホットク
www.hotok.jp ※写真はハチミツです。

600円 ~
(税込648円)
サイズは3種類!
(200g, 250g, 350g)
是非あなただけのオリジナルを
見つけてください!

●三越
●丸井
●ドンキホーテ
●コスモ
●札幌駅前通り
●4丁目
●南3西4
●狸小路4丁目
●狸小路3丁目

札幌市中央区南3条西4丁目(狸小路4丁目)
[TEL] 011-221-3376
【定休日】不定休【営業時間】11:00~

【鉄板パグティ専門店!】
ダッパーナ
こちらのクーポンご持参で
**ソフト
ドリンク
1杯無料!!**

※スバグティご注文のお客様に限りです。
※1枚で1名様分です。
※他のサービスとの併用はできません。
有効期間:
2014年6月7日(土)~7月6日(日)



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です
有効期間:
2014年6月7日(土)~7月6日(日)

中森明菜 限定商品などが登場!

AKINA NAKAMORI

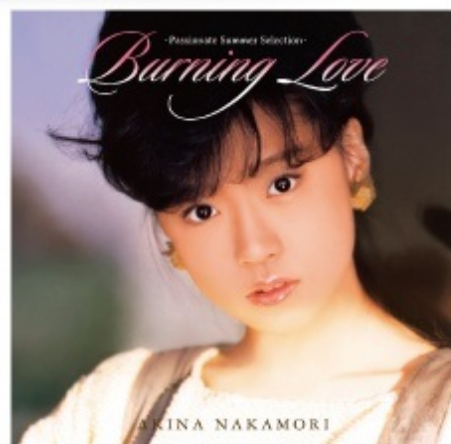
6月18日 同時発売

- Passionate Summer Selection -

Burning Love

～情熱の夏ベスト～

2014年
デジタル
リマスター

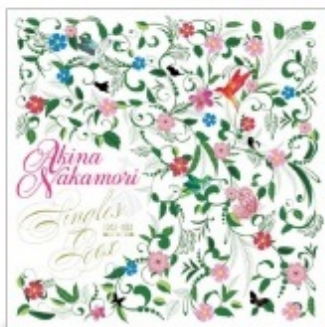


価格: ¥2,000+(税) 品番: WPCL-11863

永遠のアイドル、永遠のアーティスト中森明菜の名曲たちの中から「夏」をキーワードに厳選したコンセプト・ベスト・アルバム! エキゾチックなリズム、灼熱の夏に燃える恋。中森明菜の世界に浸り、アバンチュールをもう一度。

収録曲

- | | | |
|---------------|---|--|
| 1. スローモーション | 7. メランコリー・フェスタ | 13. CRYSTAL HEAVEN |
| 2. Tシャツ・サンセット | 8. 十戒 (1984) | 14. FIRE SRARTER |
| 3. Bon Voyage | 9. サザン・ウインド | 15. DESIRE -情熱- |
| 4. ダウンタウンと〜り〜 | 10. 月夜のヴィーナス | 16. Dear Friend |
| 5. アバンチュール | 11. ロマンティックな夜だわ | 17. CARIBBEAN |
| 6. アサイラム | 12. ミ・アモーレ [Meu amor é...]
SPECIAL VERSION | 18. 赤い鳥逃げた
[「ミ・アモーレ」別歌詞&サナン・ロング・ヴァージョン] |



Singles Box 1982-1991

2014年
デジタル
リマスター

中森明菜のデビューシングルからの全28枚のシングルを、アナログEPサイズの紙製ジャケットに封入したCDを豪華BOXに収納した、ファン垂涎の完全生産限定商品!

★完全生産限定商品★

価格: ¥24,000+(税) 品番: WPCL-11871/898



Mini Album Collection

2014年
デジタル
リマスター

中森明菜の今や入手困難なものもある1982年から88年にリリースした5枚のミニアルバムを、アナログEPサイズの紙製ジャケットに封入したCDを豪華BOXに収納した、マニア必見の完全生産限定商品!

★完全生産限定商品★



価格: ¥7,000+(税) 品番: WPCL-11866/870

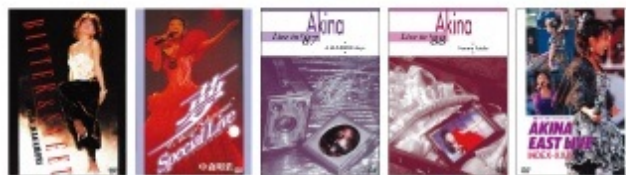


明菜のDVD作品を初ブルーレイ化!

ビター&スウィート (1985サマー・ツアー)
中森明菜イースト・ライヴ インデックス23
～夢～ '91 Akina Nakamori Special Live
Live in '87・A HUNDRED days
Live in '88・Femme Fatale

5.1ch
Version

各¥4,500+(税)



WPXL-90074 WPXL-90075 WPXL-90076 WPXL-90077 WPXL-90078

Music Boyの勝手に! Recommend



ペットの
レコスタ

ミュージックボーイね、最近「妖怪ウォッチ」にハマってた!
街歩いてたら、街行く子供達の「あっアイツ妖怪じゃね!?!」って
声とか聞こえるわけよ! やっぱ「妖怪ウォッチ」人気だなーって思ってたら
ミュージックボーイを指してるわけよ! オレは妖怪じゃねえーツ!!



KG & パスピエのニューアルバム、 2014.6.18に同時リリース!

取引先で「ありがとうございます。」と頭を下げ、頭部てっぺんを他人にさらけ出すことに少し抵抗を感じ始めた今日この頃…ハゲてないとは言い切れない、そんな年頃になってまいりました…よ…

こんにちハカッパ天使です。頭のとっぺんがなんかね…切ない! そうです! ミュージックボーイだよ! カッパじゃないよ! てっぺんハゲだよ!

そんな自分をなんやかんやで励ます応援歌! 励ますつつつても、ハゲが増すわけじゃないんだからね! それでは行ってみよう、今回紹介するのはこれだ!

「パスピエ」NEW ALBUM発売! その名も「幕の内ISM」だ!

独特の世界観で観るもの、聴くものを魅了する、そのスタイルは必見なんですよ! なんかねえ、キャッチーでポップ! すっごくキラキラしてます! 心躍る楽曲達を是非聴いて下さいな!

続いてKG、皆さんご存知! あのグラサンの人だよ! でもね…風貌に惑わされちゃダメ! めちゃくちゃイイ歌声してるんだから! なんかね曲を聴いてると切なくなる! キュンってなるよ! 歌詞の内容が伝わってくるのよ! 5月21日に配信限定シングル「いつまでもいつまでも」がリリースされちよるから、こっちもすっかりチェックしてくりよお〜



KG ニューアルバム
「Brand New Days」
¥3,000(税抜)
WPCL-11861



パスピエ ニューアルバム
「幕の内ISM」
初回限定盤 ¥2,778(税抜)
WPZL-30860/1
通常盤 ¥2,300(税抜)
WPCL-11854

ベガスベガスイメージキャラクター

番長清原

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

VEGAS VEGAS

**GET'S
CD
RANKING**
I LOVE
MUSIC

TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2014.05 >>> 2014.06

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



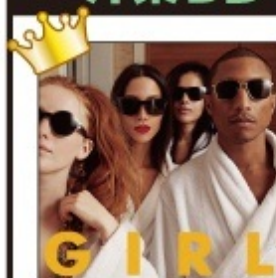
メンバーの二宮和也が主演を務める日本テレビ系土曜ドラマ『弱くも勝てます〜青志先生とへっぽこ高校球児の野望〜』の主題歌でもある、嵐の43作目のシングル曲がトップを獲得。

第1位
GUTS!

嵐

-
- 第2位 寝癖 クリープハイブ
-
- 第3位 はじめての爆弾ジョニー 爆弾ジョニー
-
- 第4位 Dear☆Stageへようこそ〜武道館LIVE記念限定盤〜 てんは組.inc
-
- 第5位 YANKEE 米津玄師 (ハチ)
-
- 第6位 泣いてもいいんだよ ももいろクローバーZ
-
- 第7位 ええじゃないか ジャニーズWEST
-
- 第8位 みんなノーマル ゲスの極み乙女。
-
- 第9位 Can't Be Forever Young Gotch (後藤正文)
-
- 第10位 AMU HUSKING BEE

洋楽ランキングTOP10



シンガー、ソングライター、プロデューサー、果てはファッション/カルチャー・アイコンとしても世界にその名を知らしめるスーパー・マルチ・アーティストであるファレル・ウィリアムスのニューアルバムが、このコーナー始まって以来の快挙達成。ついに3ヶ月連続1位を獲得!

第1位
GIRL

Pharrell Williams

-
- 第2位 アルティメイト・フリー・ソウル・コレクション Various Artists
-
- 第3位 THE GLORIOUS DEAD The Heavy
-
- 第4位 ダーティ・ループス Dirty Loops
-
- 第5位 The Eric Byrd Trio Eric Byrd
-
- 第6位 Indie Cindy The Pixies
-
- 第7位 XSCAPE Michael Jackson
-
- 第8位 Random Access Memories Daft Punk
-
- 第9位 オアシス 20周年記念デラックス・エディション Oasis
-
- 第10位 Sugar G. Love & Special Sauce

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)
P: 0.5円・1円・2円 S: 5円・新スロ

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)
P: 0.5円・1円・2円 S: 5円・20円



Happy Life ゲオ公式アプリ



※画像はイメージです。



観たい映画、聞きたい音楽、読みたいコミックや遊びたいゲームなど、
お客様の「したい」にお応えする、便利でお得なアプリです。

クーポン・チラシ便利な機能がい〜っぱい

ご登録特典はなんと

全品 半額

レンタル商品 
新作も準新作もOK!

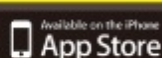
初回マイショップ登録から10日間
ご利用いただけます。

※予告なく変更・終了の場合がございます。

今すぐ
登録
しよう!

スマートフォンはこちらから

フィーチャーフォンは
こちらから



ゲオ で検索



QRコード
からも
アクセス
できます!!



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、こんにちは!夏も近づくこの季節、いかがお過ごしですか?

ずぼらで、できれば「ラクしてダイエットを成功させたい」という、どーにもならないモットーながらも有意義な情報をお届けしようという今回も語っちゃいますよ〜。

「ラクする(がんばらない)かわりに、成果はゆるやかで構わない!」っていうのんびりペースで、そのかわりきちんと毎日欠かさずできることをすーっと模索しつつ実践しつつ…お見せできないのが残念ですが、ちよびりずつでも成果は上がってきてるんですよ。

ほ、ほんとですよ!!

というわけで今回は、今までご紹介してきた「がんばらずに健康にダイエット」をまとめておさらいしてみます。

…え?前にも見たことがある?

はい、大切なことは何度でもお伝えします。何度もお伝えして、何度も認識していただくことが大事だと思ってます。キリッ!

自分へのおさらいも兼ねて…では、いきますよ♪

①シャワーより「湯船」!入浴でカロリー消費
「運動が無理ならお風呂に入ってカロリーを消費しよう」という方法です。

お風呂を利用することによるダイエットなら、比較的無理なく毎日継続できるのでは…という観点からのご紹介でした。

実際、シャワーだけで済ませるよりも湯船にお湯を準備してから足を浸らせる方が健康にもつながりますし、お風呂のお湯は平均で約200リットルくらいだそうです、それだけの体積の水の圧力がからだにかかることによるマッサージ効果が得られるんです。なので、ダイエットの場合はシャワーより湯船がオススメですってことですね。

②よ〜く噛んで、ダイエットホルモン分泌!

「食べる量を減らせないならよく噛んで食べる」という、ダイエット法というよりは生活習慣からのアプローチです。

噛む、という行為は、増えれば増えるほど

「消化を促す」「満足感を与える」「食欲を抑える」ホルモンを分泌させます。

そして噛む行為つまり咀嚼が増えると、脳のストレスが減ります。脳のストレスは過剰な食欲にも直結するので、本来不要で余分なものを食べなくても済むようになります。

ひとくちにつき30回、よ〜く噛んで食べる。食べ物本来のおいしさをかみしめつつダイエットを継続しましょうというお話でした。

③オススメおやつ、それは「りんご」!

「同じ間食をしてしまうなら、ダイエットに役立つおやつはないものか」という、ずぼらというよりはワガママな動機から辿り着いた「りんごってスゴイ」というお話です。

ペクチン、カリウム、ポリフェノール…名前を聞いただけでも何となくすごそうなものがたっぷり含まれているりんご。

1日1個りんごを食べると医者を選ばずとまで言われているそうですよ。

コンビニに行けばカットされているりんごもあることですし、小腹がすいたらカットりんごに助けを求めるといった手段はとても有効だと思います!

④腹巻き巻いて、からだ全体ポッカポカ!

これぞずぼらの極み!身体につけてるだけでダイエット効果のある便利グッズ「腹巻き」のご紹介です。

身体を温めることで代謝を促進したり、また、身体が温まることによる消費エネルギーアップも期待できちゃうすくれもの。

お腹が温まれば手足も温まるので冷え症にも最適!冬だけじゃなく夏も手足が冷えて…とお悩みの方にも超オススメです。

夏場はちょっと身体が熱くなってしまいそうでもその足を踏んでしまいそうですが、自分の身体に無理のない判断で、夏も継続して使っていければ良いと思います。

⑤たっぷりのお水でカラダを浄化!

「健康のためにも水分をたくさん摂りまし

よう」ということをご紹介しました。

わたしたちは毎日汗をかいいたり、お手洗いにいきますよね。そのたびに水分を失います。失った水分を取り戻すためには水分を摂るのが必然!そのためには「お水を飲もう!」というお話をしました。

1日に排出する水分から算出した「できれば1日に補給したい水の量」は、およそ2リットル。朝・昼・夜のお食事前や、朝の起き抜け、お風呂上がり…など、1日に小分けにこまめにお水を飲むことをオススメします。

お水をたっぷり飲めば、血液サラサラ、いつまでも若々しさをばっちり保てます♪

⑥食べる順番がポイント!順番入替で血糖値急上昇を阻止!

「食べるものを減らさずに順番を変えて食べる」という方法もあります。

フルーツ→野菜→肉・魚→ご飯

【食物繊維→タンパク質・脂質→炭水化物】という順番で食べれば、血糖値の急上昇(=脂肪の蓄積率の上昇)を防ぎ、かつ満腹感もしっかり得られるという…ちょっとした工夫だけでも随分結果が違うというお話をさせていただきました。

タンパク質や炭水化物も必要な栄養素、無くすのではなく適量を食べることが大事。

適量を食べるために順番を変えてみましょうということですね。

いかがでしょうか?ざっくりとおさらいしてきましたが、実はこれらを本当に毎日しっかり実践するだけで、(個人差はありますが)半年で2~5kgは健康的に減らせちゃいます。こういう、日々の生活にちょっとしたプラスをするだけでもじゅうぶん「やせる生活」になりますので、全部とは言わずとも「これなら私にもできそうだな」と思うものだけでもやってみてくださいね。

それでは、今回はこの辺で!

わたしも引き続きゆる〜くがんばらずにダイエットやっていきますね〜★

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
P:4円・1円・0.5円/S:20円・5円

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
P:4円・1円・0.5円/S:20円・8円

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
P:4円・1円・0.5円/S:20円・10円・5円

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821
S:20円・10円・5円

G Horoscopy星占い

2014 6.7 → 2014 7.6

牡羊座

3/21~4/19

新しいことに挑戦したり、勝負事をするには不向き。やるべきことをきちんとやり、明日に備える月にしましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$



牡牛座

4/20~5/20

今月は楽しく過ごすことができそう。もめ事や争いもなく、気を遣う機会も少ない模様。自由な気分を満喫できそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

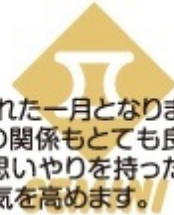


双子座

5/21~6/21

感謝に満ちあふれた一月となります。周りの人との関係もとても良好になりそう。思いやりを持った行動がさらに運気を高めます。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$



蟹座

6/22~7/22

金銭面で恵まれる月となりそうです。思ってもみなかった幸運が舞い込みそう。特に友人との関係で良いことがある暗示あり。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$



獅子座

7/23~8/22

何かに挑戦するような事が起きそう。失敗を恐れず、大胆に行動することで素晴らしい結果につながるでしょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$



乙女座

8/23~9/22

親しい人との関係が一層深まる一月となります。仲の良い友人や家族と接する時間を増やすといいことがありそう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

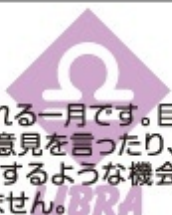


天秤座

9/23~10/23

自立心が求められる一月です。目上の人に対して意見を言ったり、自分だけで行動するような機会があるかもしれません。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$



蠍座

10/24~11/21

ものごとが思い通りに運ばない事が多くなりそう。結果を素直に受け入れ、うまくいかなかった理由を考えて善後策を講じましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

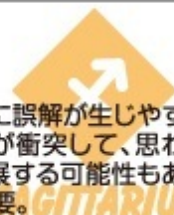


射手座

11/22~12/21

周りの人との間に誤解が生じやすい月です。意見が衝突して、思わぬトラブルに発展する可能性もあるので注意が必要。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$



山羊座

12/22~1/19

貴方の知識が役に立つとき。マニアックな趣味の知識などが、周囲の尊敬を集めそう。積極的な姿勢が吉を呼びます。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$



水瓶座

1/20~2/18

様々なアイデアが湧いてくる月。たとえルーティンワークでも、ひと工夫でグンと効率がアップしたりしそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

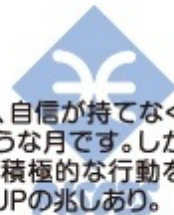


魚座

2/19~3/20

特に理由もなく、自信が持たなくなってしまうような月です。しかし勇気を出して積極的な行動を心がけると運気UPの兆しあり。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$



期間限定! 毎週土曜日は 新刊書籍

Pontaポイント
通常の 10倍



※通常、税抜価格の0.5%のところ、期間中は5%になります。
※新刊書籍・雑誌・コミックのご購入のみが対象となります。

治験にご協力下さい!



みなさんのご協力をもとに様々な人の健康が成り立っています。

健康な成人男性の方

大量募集! ご友人同士でのご応募も受け付けています!

募集期間

2014年6月頃まで

場所

札幌市

参加条件

20歳～35歳の健康な成人男性
宿泊する治験に参加可能な方

治験Q&A

Q1. 治験とはなんですか?

A1. 厚生労働省から医薬品として承認を得るために、開発中のお薬を健康な方に使用していただき、効果や副作用を確認する試験のことです。参加者様が治験上、なんら不利益をうけることはありません。

※治験に参加された方には参加協力が支払われます。

Q3. 会員登録にお金はかかりますか?

A3. 登録料は、一切かかりません。HP、またはお電話にてご登録ください。会員様には、メールやお電話で随時、治験の案内を行っております。

Q2. 参加協力費とはなんですか?

A2. 治験に参加される方の、経済的負担を軽減するために支払われるものです。

Q4. 副作用が心配です。

A4. 治験に参加されたことによって何らかの症状、または身体の不調が認められた場合は、すぐに治験を実施している医療機関へ連絡してください。

治験を担当する医師または看護師などが適切な処置や指示を行うと同時に、治験や検査などが必要になった場合には、製薬会社が責任を持って補償します。これは法律によって製薬会社に課せられている義務です。

お問い合わせ
お申し込みは

一般社団法人 治験育成協会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西13丁目1-38 SKビル1F / FAX.011-522-6573
【月曜～金曜受付 9:30～18:00】 ※他の治験もありますので、お問い合わせ下さい。



0120-34-6009 www.chiken-ikusei.net/



Sapporo Street Snap



2014
JUNE

Sapporo Street Snap

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



Name:たろう
Age:18
Spot:4プラ
Job:学生



Name:金髪少女
Age:19
Spot:牛角
Job:飲食店



Name:元金髪少女
Age:19
Spot:古着屋
Job:学生



Name:RINA
Age:18
Spot:大通
Job:学生



Name:ともかず
Age:20
Spot:/ビレコ
Job:学生

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
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・5円

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
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・8円

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
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・10円・5円

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821
S:20円・10円・5円

※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

Sapporo Street Snap



Name:ブルマ
 Age:18
 Spot:新琴似駅
 Job:学生



Name:asya
 Age:20
 Spot:すすきの
 Job:接客業



Name:じょう
 Age:19
 Spot:HIGH POSITION
 Job:学生



Name:ゆいか
 Age:19
 Spot:4プラ
 Job:学生



Name:あさみ
 Age:21
 Spot:札幌駅
 Job:学生

総合エンターテイメント情報サイト



GORAGGIO



GORAGGIO Wi-Fi 導入店増加中!!

GORAGGIOに関するお問い合わせはGORAGGIO運営事務局まで 事務局お問い合わせ先:info.goluck@goluck.co.jp