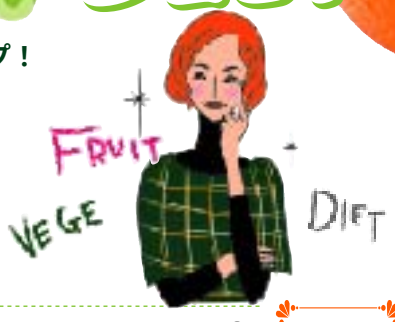
2010年、ダイエット大作戦！Ⅵ

VEGE COLOR DIET

3年振り、6回目の"ダイエット大作戦！"は野菜をピックアップ！
野菜が身体にいいのは周知の通りですが、
組み合わせや食べ方をちょっと工夫するだけで野菜パワーを
最大限に引き出し、無理なく痩せる事が可能なのです。
同時に「若返り＆美肌＆健康」も手に入れる事が出来る
VEGE COLOR DIET早速今日から始めましょう!!



VEGE COLOR★DIETとは

●多彩な色の野菜を食べる事で、抗老化（アンチエイジング）が出来る

人の体は約60兆個の細胞で出来ています。細胞が活性酸素に取り囲まれるとその細胞は傷つき、老化してシミ・シワになったり、病気、酷い時にはガン細胞になったりします。その細胞を救うのが抗酸化成分で、抗酸化成分が細胞の所迄届くと細胞周辺にいる活性酸素と戦って退治してくれます。

しかし一種類の抗酸化成分では、細胞全体を活性酸素から守る事が出来ません。

細胞には「脂肪分の多い部分」と「水分の多い部分」があり、例えば"ある抗酸化成分"は「脂肪分部分」でのみ、"別の抗酸化成分"は「水分部分」でしか戦えないのです。

それに対して"活性酸素"は「脂肪・水分部分」関係なく悪さをします。

「脂肪部分・水分部分用」両方の"抗酸化成分"を細胞に送らなければ、活性酸素を完全に退治する事が出来ません。どんなに"抗酸化力の強い野菜"でも、一種類だけでは不完全なのです。

●細胞の若返りは多種類の野菜を少しずつ食べる事から

野菜の色で抗酸化成分の種類が見分けられます。「若返り＆美肌＆健康」を目指そうと思ったら、少しずつでも良いので必ず3グループ（4ページ参照）の野菜を食べる必要があります。

野菜を数種類食べれば、「細胞全体の活性酸素を退治・細胞代謝力アップ・体脂肪が溜まりにくい体」になります。

細胞を若返らせ、体脂肪を消費してくれるカロテン。全ての緑黄色野菜に含有しています

緑黄色野菜の色には、緑・黄・橙・赤等がありますが、それらの色を持つ野菜には、全て**カロテン**（緑黄色野菜に含まれているビタミンA【以下VA】は、カロテンと呼ぶ）が含まれています。カロテンは細胞を若返らせ、体脂肪を消費してくれる高価な美容サプリメントの様な成分なのです。

緑黄色野菜を沢山食べて多量に摂取したカロテンは体内で蓄積され、必要に応じて皮フの潤いや粘膜を健康にするVAに変わります。

更に、VAとして使用されず体内で余ったカロテンは、ガンを予防する働きもしてくれる優れもの！

"カロテン"の多い野菜 BEST10

1. しそ
2. モロヘイヤ
3. 人参
4. パセリ
5. 嫁菜
6. バジル
7. 明日葉・ヨモギ
8. なずな
9. 唐辛子
10. ミニキャロット

鶏＆豚レバーはシワ消し作用 カロテン（レチノール）の宝庫！しかし・・・

VAは動物性食品に入っている場合、「カロテン」ではなく「レチノール」と呼ばれます。主に鶏レバー・豚レバーに群を抜いて含まれており、次いであんこうの肝・うなぎ・牛レバー等が続きます。

顔のシワを改善する効果が認められている為、「シワをなくしたい」と思う人は、鶏・豚レバーを沢山食べると良いでしょう。但し、レチノールは食べ過ぎると過剰症（頭痛・吐き気・疲労感等）が出る心配がある為、1回に食べる量を50g迄にすると良いでしょう。焼き鳥屋での串焼きは、1本35～40gですので丁度良い量です。

少なくとも週に1度はレバーの串焼きを食べ続けると、やがてシワの悩みとお別れ出来るはずです。ちなみに豚と鶏のレバーでは、カロリー・レチノールの量共に大差はありません。

VEGE COLOR DIET

VEGE COLOR★DIETの方法

その1 野菜の色は多彩ですが、殆どが「緑・黄・赤・紫・白・黒」の何れかに入ります。これらを下記の3グループに分けます。

その2 3グループの野菜を1セットに、毎日(毎食)必ず摂取する。(毎食が無理な場合、3食の内で消費する様にすればOK)

その3 生野菜と加熱(5分以上)野菜を組み合わせて摂取する。

以上の3つを守って実行するだけ。
食べる量は「出来るだけ沢山」が理想ですが、無理せずマイペースで続けられる量を目標にスタートしましょう。
一番のポイントは、毎日様々な野菜を必ず食べると言う事。
食事の度にこの3つを守って野菜を食べれば、美しく痩せる上に「若返り＆美肌＆健康」も付いて来ます。

一つの野菜で緑&白グループの役目を果たす野菜達

以下の野菜は"カロテン＆VC＆VE"3つを持っている為、一度に色んな野菜の役目をしてくれます。

南瓜・赤ピーマン・かぶの葉・モロヘイヤ・からしな・大根の葉・よもぎ・しそ・バジル等

野菜のグループ分け一覧

	緑のグループ 緑・黄・赤	白のグループ 白・紫	黒のグループ 黒
基準	濃い色のついている緑黄色野菜	淡黄色野菜・芋、豆類等、緑黄色野菜以外全ての野菜	きのこ類
代表的な野菜	ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・トマト・人参・青、赤ピーマン・明日葉・アスパラガス・いんげんまめ・オクラ・かいわれ大根・からし菜・京菜・三つ葉・クレソン・小松菜・サニーレタス・さやえんどう・サラダ菜・しし唐辛子・しそ(葉と実)・春菊・南瓜・せり・大根葉・高菜・たらの芽・チンゲンサイ・つくし・唐辛子(葉と果実)・トマト・長崎白菜・なずな・にら・野沢菜・バジル・パセリ等	たまねぎ・大根・かぶ・ねぎ・にんにく・レタス・山芋・セロリ・じゃが芋・さつま芋・紫キャベツ・茄子・うど・カリフラワー・キャベツ・キュウリ・ごぼう・ズッキーニ・たけのこ・トウモロコシ・白菜・ふき・みょうが・もやし等	きくらげ・椎茸・まい茸・しめじ・えのき・エリンギ・なめこ・ひら茸・マッシュルーム等。 ※きのこは他の野菜にはない大切な"抗酸化成分"を持っている為、ひとくくりで黒グループとします。
成分・性能	**脂肪分部分用抗酸化成分** 主に"脂肪分の多い部分で戦う抗酸化成分"を持っています。「人参の抗酸化成分は脂溶性である」等と聞きますが、それはこういう意味なのです。 又、ビタミンEも"脂肪分部分"で働きます。	**水分部分用抗酸化成分** 主に"水分の多い部分で戦う抗酸化成分"を持っています。このグループの野菜には、水分だけでなく脂肪分の多い部分でも戦う能力がある頼もしい野菜もあります。ビタミンC【以下VC】にも、活性酸素を退治する強力なパワーがありますが、VCは水分の多い部分でしか活性酸素と戦えません。「VCは水溶性」と良く聞きますが、それはこういう意味なのです。	**強力な免疫力** 緑や白の野菜が持つ"抗酸化成分"を全面的にバックアップし、強力な免疫力を持っています。黒グループの野菜は、既に傷ついてしまった細胞を治す力を持っています。 体の中を巡って傷ついた細胞を見つけ、治そうと働きます。更に体内を巡る際、発生したガンの兆候を見つけるとガン細胞の成長を食い止めようと働きます。
豆知識	**黄色や赤がなぜ緑のグループ?** 実は緑の中に黄色や赤が隠れている為です。例えば、小松菜や春菊等の緑の葉は時間が経つにつれ、先端が黄色に変化し、一見枯れた様に見えますが、隠れていた黄色が表に出て来ているのです。又、緑の唐辛子は熟すと真っ赤な唐辛子になります。この様に「緑・赤・黄色」は切っても切れない仲間なのです。	**白グループになぜ紫?** 例えば大根の様に「緑の葉の部分」と「白い根の部分」がある場合、葉は緑グループ、根は白グループです。 又、紫色の野菜が白グループに入っているのは、白野菜と紫野菜が持っている"抗酸化成分"がほぼ同じな為です。	**ガンに強いきのこ類** ガンを抑える治療には、きのこに含まれる成分と同じ成分が使われている程です。 冷蔵庫に貼っておくと便利です☆

VEGE COLOR DIET

食べ方

生野菜と加熱（5分以上）野菜を合わせて摂取

①生で食べる

…VC他、ダイエットに必須の酵素が摂れます。

VCの摂取には、生野菜を食べます。VCは加熱すると壊れてしまいます。それだけでなく、VCは水に溶けやすい為、茹でると茹で汁の中にVCが流出してしまいます。その為、VCの摂取には生野菜を食べるのが一番。それだけでなく、ダイエットをしようとする人は「消化酵素と代謝酵素」を沢山摂らねばなりませんが、50℃近く迄加熱すると酵素は壊れてしまいます。

"ダイエットの補助食品"と迄言われる酵素を摂る為にも、野菜を生で食べる必要があるのです。

又、VCと言えば肌の美白作用です。VCはメラニン色素の発生を邪魔する力がありますが、肌弾力の元になるコラーゲンを作る際にも、VCは欠かせません。それだけでなく、VCの抗ガン・抗ウイルス・解毒作用も有名です。血中コレステロールを下げたり、骨を強くしたり。病気になりにくい免疫力を高めてくれたりします。

ビタミンCが豊富な野菜

ブロッコリーやほうれん草にはVCが特に多く含まれています。又、野菜の部分によっても、VCの量が変わります。

キャベツ …外側の少し固い葉の部分が最も多く、次に中心の芯部分。最後に中の葉です。

チンゲンサイ …葉の部分は軸部分の約3倍ものVCを含有。どの野菜も、畑での生育中に太陽の光が最も当たっている部分に一番栄養が詰まっています。

●この他にVCが豊富な野菜

赤ピーマン・芽キャベツ・黄ピーマン・パセリ・かぶの葉・ゴーヤー

切る前に野菜を洗えば、VCの流出は少ない

水中に5分間漬けていても、レタスから溶け出すVCは0。かぶの葉の場合も同様です。ほうれん草と白菜の場合、20%のVCが溶け出す為、手早く洗いましょう。

洗う際は葉を外し、大きな葉のまま洗います。切った後に洗うと、切り口からVCがどんどん流出する為です。千切り人参、千切りキャベツだと30%のVCが溶け出してしまいます。

②加熱して食べる

…レタス・しそ等は加熱すると活性酸素を退治する抗酸化力が100倍近く増えます。

例えばレタスを食べる時、生の場合VCは摂れますが、レタスの抗酸化成分は殆ど摂れません。レタスに含まれる抗酸化成分は「フラボノイド」といい、初期のガンを抑えてしまう程！細胞に強力な抗酸化力を与えてくれる、優れものなのです。

但し、5分以上煮込まないとフラボノイドはレタスから十分染み出して来ません。5分間煮ている内にレタスの細胞が壊れ始め、そこからフラボノイドの80%がスープの中にじんわり出て来ます。ですので加熱と言っても炒めた場合、フラボノイドは余り期待出来ない様です。レタスを食べる時には生でVCを摂るか、5分以上煮てフラボノイドを摂るかのどちらかが良いでしょう。

しそも同様、5分以上煮込む事でダイエットを助けるカロテンが沢山摂れます。

スープ煮で抗酸化力が強くなる野菜 BEST 10

1. 赤じそ
2. レタス
3. 青じそ
4. 春菊
5. プリーツレタス
6. ブロッコリー
7. カリフラワー
8. 三つ葉
9. セロリ
10. チンゲンサイ

すぐに作れるお手軽レシピ♪

まとめて野菜スープを作り、
冷凍しておくと便利ですよ！

♪強烈な抗酸化成分が沢山溶け込む♪

「レタスのスープ煮」

材料／ハム1枚、レタス3枚、コンソメ粉末小さじ1、胡椒（お好み）

①小鍋に１カップの水、細切りハム１枚、小さくちぎったレタス３枚を入れ、蓋をして５分間煮込む。
②５分後、コンソメ粉末小さじ１で味付け、胡椒を好みで振りかけて「レタスのスープ煮」の出来上がり。

加熱してもしなくても、
ほぼ抗酸化力が変わらない **野菜**

- ●かぼちゃ
- ●ピーマン
- ●にら
- ●トマト
- ●人参
- ●大根
- ●パセリ
- ●ラディッシュ
- ●ホウレン草
- ●キャベツ

♪しそとアサリで最強コンビ♪

「しそとアサリの究極ダイエットスープ」

材料／しそ５枚、アサリの水煮缶（90g入）1/2缶、絹ごし豆腐50g、だし１カップ、酒大さじ１、塩（お好み）

①しそはなるべく細かいみじん切りにし、絹ごし豆腐はさいの目に切っておく。
②小鍋にだしを入れて沸騰したら、酒・しそ・缶詰のアサリを汁ごと入れ、蓋をして５分間煮る。
③最後に豆腐を入れて一煮立ちさせ、お好みで塩を加えて出来上がり。

♪朝にオススメ。驚く程簡単で美味♪

「野菜プレート」

材料／さつまいもの薄切り3枚、緑の葉物野菜（ほうれん草、春菊等何でもOK）3株、トマト1/4個、戻したきくらげ1枚、卵1個、生ハム2枚、とろけるチーズ少々、植物性オイル、胡椒、すりごま、ポン酢お好みで

①野菜、きくらげを一口大の大きさに切る。
②熱したフライパンにオイルを入れ、さつまいも・きくらげ・葉野菜・生ハムの順に並べ入れ、蓋をして1分程度蒸し焼きに。
③生ハムの上に卵を落とし、フライパンの空いている場所にトマトを入れ、全体に胡椒をかけて再び蓋をして蒸し焼く。
④1分したら、とろけるチーズを卵の上に置き、蓋をして火を止めて出来上がり。皿に移し、ポン酢とすりごまで食べる。

第二特集

私の(知人の)強運話！その2

有名人 運命の出逢い 恋愛 その他 編

前号に引き続き、強運話第二弾は、芸能人や思わぬ人達との出会いや、ジャンル問わずの強運話！恋愛編は若干主旨とは違う話もある気もしますが、まあ全ては強運による縁って事で(笑)
沢山集まった強運話に、今回もあやかっちゃって下さい！

★有名人・芸能人編

コンサート・ライブにて

○**嵐**のコンサート友人が1人で行くことになったのでつきあってといってついていったら、すごい良い席しかもチケット代いらないと言われた。ラッキー♥潤クン♥ **(アラシ)**

○職場の友人が**V6**のFCに入っていて、グループ買いでチケットが余るというので生岡田を一目見たくて譲ってもらったら、良席が集中したそうで私も花道の横だった。はなぢモノでそれからV6にはまりました。その前には**SMAP**も友人や身内のおかげで前から2列目とか、花道の横で見たことがあります。**(ku-ia)**

○**SMAP**のコンサートチケットを人づてにたのんだら、せりだしたステージ真横のところでびっくりしました。 **(ねこぱんち)**

○**CHARA**のライブで一番前！歌舞伎で2列目に座っている時に役者の投げた手拭いをゲット!! **(わん吉)**

○**DAIGO**のイベント、1列目で見て握手もした♥ **(M・K)**

○**江原啓之**のカウンセリングコンサートに友人2人が行く予定でしたが、1人が急に結婚して福岡を離れ、私がタダで行けることに！どちらも私にとってはミラクル。 **(はなっぴ)**

○福岡ブルーノートがあったころ、来演中の**レターメン**のメンバーに手紙をことづけたら、感激してショーに招待してくれた上に、食事代まで払ってくれた。その日がたまたま私の誕生日だったので別れ際に「ハッピーバースデー」を歌ってくれた。最高のバースデーになった。 **(ニッシー)**

○2007年11月東京のライブハウスに行ったら、たまたま**フォーリーブスの青山孝史**がゲストで来ていて、一曲歌ってくれた。休憩時間によりそってツーショットの写真を撮ってもらった。すごく嬉しかったが、今、その写真は仏壇の横に飾ってある。見るたび悲しい。 **(ニッシー)**

映画試写会にて

○レッドクリフPart II の試写会に行ったら2列目の**ジョン・ウー監督**の目の前の位置でした。すごい行列で後ろの方だったのですが人の流れに身をまかせふらりと行くとポツンと席があいてました。ビックリでした。 **(PSP)**

○試写会に行ったらなんとサプライズで**松山ケンイチ**

登場!!小さなホールでの開催だったので、間近で見れました♥ **(COW1)**

○「特命係長只野仁」の試写会に行き、一番前の席をゲット！生で見る**高橋克典**は最高でした！ **(M・S)**

まさかの遭遇

○高校の修学旅行で空港にいるとなんだかザワザワと。なんだろうーと思ったら海外アーティスト**alha**(アーハ)の3人が。興奮しすぎて一番前でギャーギャーわめいていました。 **(R・Y)**

○福岡ドームでグッズ販売のバイトをしていました。スーパーBOXの担当で1部ずつまわっていたら、**藤井フミヤ**さんがいました！とてもやさしくって、グッズを買ってくれました！ **(ニノ♥)**

○**桑田さん**のコンサートの帰り、うちの近くのもつ鍋やで桑田さんに会った。 **(なつまま)**

(編)どこのもつ鍋やさんですかっ!?

○大濠公園でウォーキングしてたら**桑元レポーターと出くわした**ので話しかけたら、(好きな)**スターの秘**を教えてもらった。 **(ぷるよ)**

(編)恐縮ですっ！

★運命の出会い編

ラブストーリーは突然に

○今のダンナ…初めて「ねるとんパーティー」に行ってみて知り合いました。(ぷー)

○お見合いパーティーで少しだけお話しした人と何ヶ月後かに道で偶然会い、今では主人となりました。(りん)

○私の友人は20代の時彼と結婚話までいったが、親の反対で別れてその後彼は結婚、離婚。彼女はいろいろ話がきたが結婚せず、10数年後彼と出会いめでたくゴールイン!! 今はとても幸せ。赤い糸よね!! (春好き)

○知り合って数ヶ月でしたが就職で離れ離れに…そのとき彼には彼女が…しかしその後もずっと連絡を取っていて今度結婚することになりました。(りんりん)

同じ人に3回も出会った。
友人の友人として
3回違う人に紹介された。
よっぽどいい人と思いつきあいだした。
これが本当の
三度目の正直だと
思いました。
(パイン)

○道を歩いていて、ふと見た営業車に乗っていた人に一目ボレ。偶然知り合いのいる会社の人だったので紹介してもらい…今はダンナ様♥ (JIPI)

○卒業後、アメリカで仕事したいと渡米した友人。飛行機で隣になった日本人ビジネスマンと結婚し、あちらで高級マンション住まい。彼のマイレージだけで毎年ビジネスクラスで里帰りしている。(kuia)

憧れの人と

○一番人気の先輩が、なぜか冴えない私を気に入ってくれ付き合った。(なつまま)

○とあるヴィジュアル系バンドのファンだった私の友人。ファンレターにケータイ番号を書いておいたところ、後日連絡がきて、その後お付き合いが始まりました…。(みやにゃんこ)

イラスト／みやにゃんこ

気まずい偶然

○誕生日の前日に彼からの別れ話…ブルーな気持ちのまま誕生日をすごすのも嫌で男友達に連絡。祝ってくれるとのことでランチへ出かけたところ、その彼にバッタリ…私が二股かけてるような変な気分。やっぱり家にいればよかったかな。(韮)

(編)誕生日前日に別れ話をする男なんざ、それ位で丁度いいでやんす!

○合コン行ったら彼氏がいた。お互い様…。(J・H)

恋愛脱線編

最低男

○友人A子とB子に彼ができ、どちらものろけ話をしていると、彼に共通点が多く、同じ人と判明。どちらも別れました。早く気付いて良かった。(えこちん)

○いつもキザなセリフで決めてた方。(男性)まだお付き合いまで至ってなかったが、そんな時、友人から既婚者+車のチャイルドシートを片付けて私を誘っていたことがバラされあ然。いい友を持ったと思う。(はなっぴ)

それもこれも、全て"縁"

○一度別れた人と結局は結婚しました。今は3人の子供がいます。(ドラえもん)

○彼氏になってくれない人とズルズル会っていた。そろそろやめようか…と考えていた頃、昔好きなまま別れた元カレから連絡があり、何回か会ってから結婚を前提につきあうことに。ズルズル会ってた人に言わなきゃと思っていたら、その彼からいきなりのプロポーズ。タイミングが逆だったら…考えるとこわい。(まゆきち)

○13年もつき合ってた友人がやっと結婚したと思ったら2年で別れた。(チッチ)

○彼と別れようとしていた時新しい出会いが。連絡先も交換したが、友達が「あの子彼いるよ」と伝えてしまい連絡がこなくなってしまいました。(かおじ)

○彼と別れて約1年後「会いたい」と言われ、1週間後に再会の約束をしました。ところが当日「家が火事になったので会えなくなった」と言われ…私と会いたくなくなったのでそんな理由をつけられたのかと思いきや、現地に行くと、本当に火事で家が焼けてました。つくづく彼とは縁がなかったんだ…と実感しました。(いしあたま)

その他

○東京の友人は、昨年から20年前からファンだったという女優と付き合い始めた。彼女からのメールを見せられたり、彼女がTVドラマに出演すると、見てくれとメールが来る。女優と争っても仕方ないが、おかげで私は捨てられた。(ニッシー)

(編)「女優」って誰なんでしょう!?すんごい気になります。

○友人は私たちの食事中、違うテーブルの男性の**目**を
見つめるだけで落とす。
(Y・U)

★ノンジャンル・強運話etc.

○自販機でコーヒー買ったら17本出てきた。 **(ミリ)**

○友人が遊びに来て、帰りマンションの階段から足をふみ外し転がって落ちていった。バレーボールの経験が役にたって回転レシーブのように回転したので無キズですんだ。こわかった～(汗) **(M・S)**

○学生時代、1人暮らしマンションで夜中に窓を開けて寝ていました。寝返りをして窓の方を見るとあやしい人影が!「ギャー!」と叫んだら消えていました。思い出すだけでぞ～～っとします(夢ではありません) **(はづき)**

○電機店のスロットで1000ポイント当たった。 **(K・T)**

(編)これはやっぱりY電機ですか?

○先日他誌フリーペーパーイベントで(ガラポン)エステ券15000円分が当たった!(がっ「本コースも検討下さい」と書いてあるし…勧誘が恐くて行けません…どうしよう) **(ぷー)**

(編)で、どこのFPですかっ!?(そしてぷーさん、エステ券使われたのでしょうか??)

その他

○7日間の海外旅行がおわり日本に帰る最終日の朝、目を覚ますともう空港に着いていないといけない時間だった。5分で荷造りしスッピンのままタクシーで空港へ。出国手続き時、何度もパスポートとスッピンの顔を確認され通してもらえないかと思った、私のスッピンってそんなに変わる!? **(プードル)**

○友達と2人でご飯を食べに行ったとき、少し高いお店だったけど美味しかったのでたくさん頼んで、結構な値段になったが、最後の10分位話した隣の席の人が私たちの分まで払ってくれた♥♥ **(にゃおみ)**

○私の懸賞歴は小学生の頃からでもう○年となります。大物はあまりないけど当選したもので必要のない物はオークションで売って、そのお金で毎年海外旅行をしています。 **(ウリ)**

○友人は懸賞で一ヶ月に5万円程稼いで生活しています。彼女は仕事中でも暇を見つけては葉書書きをしてて一ヶ月に100枚以上は書いてるみたいです。

色々当てるには体力と時間そして葉書代が掛かるのだと思い自分には羨ましいけどマネできません。 **(はるはる)**

ええっ!!??まぢですかっ!

○スクラッチを1枚200円で購入すると、300円が当たり、それをもとでにまた1枚購入。すると今度は3000円が当たり気分はかなり上昇気流。

このまま億万長者～と欲たれになった私。3000円丸々投資して結果は…無惨にも1枚も当たることはありませんでした。人間無欲が一番!! **(プードル)**

○友人の兄がスクラッチを購入。**前の女性2人が**買ってその場で**100万円当たっていた。** **(はなっぴ)**

○父の友人がお年玉年賀ハガキで1・2・3等が当たった。こんな事って!とみんなで大騒ぎしていたら脳梗塞で亡くなった。 **(じゃんけんボス)**

○くじ運がすごく悪いと自他ともに認める友人が90%当たりくじの福引きで、みごとにはずした…ミラクル!? **(ひまわり)**

○この前初めて心霊写真を撮りました。 **(チッチ)**

I♥お菓子!! シリーズ

懐かしのお菓子 ～その2～

*にーにゃNo91「I♥ お菓子」の続編です！紹介しきれなかったお菓子の他に、
今回は"なんとなく頭に残っているけど思い出せない･･･"そんな懐かしいお菓子をご紹介します。

★ねじねじの棒のゼリージュース？
夏は凍らせてよく遊びに持って行ってました。
(Y･U)
編この駄菓子、カメレオンゼリーという名前だそうです。カラフルだからでしょうか…。

★きな粉棒(クジ付き、よくレジの所に置いてある)
当たりが出すぎてレジの前でいくつも食べさせられました。 (Y･U)
編くじタイプの、ありましたね～！

★フレンチポテト(銀色と青色のパッケージ)
あまりにもおいしくて１日お菓子は１袋と決めていましたが、真っ暗な車庫で車の陰に隠れて食べてました…。 (さとりーぬ)

★イカ串
(１本30円で購入。お金がない時は１本10円の)
茶色の紙に入れてくれるのだが、汁がもれてベトベトになっていた。 (コロ)

★ねるねるねーるね
(ねったら色がかわっておいしくなるお菓子)
CMでよくやっていてワクワクしながら買いに行ったこと。 (H･M)

★ピンクの砂糖菓子
母から小づかい10円もらって
5個くらい買っていたかな？ (くろボー)

★バニラ･コーヒーストロベリーの一口アイスが１つの袋に入ってました。
一口アイスなので食べやすくて夏はいつも冷凍庫へ入ってました。 (やす)

★20～30年前…赤と青の紙で包んだヌガー!!
1袋(30コ位)を一気に食べたら、気分が悪くなって吐いてしまった…でも甘くておいしい。 (てちゅ)

★ポピイ(ひよ子)
今たぶんないと思うんです。子供時代はもそもそしてあまり好みではなかったのですが、大人になって懐かしさからお土産の定番として買うようになりました。是非復活させてほしい一品です。 (柴犬)
編今もあります！日持ちしないという理由等で、福岡のひよ子直売店で買えますよ。
あずきとチョコレートの２種類があります☆
※ポピイ1個116円(税込)

*にーにゃ掲示板

ご存知の方、情報求む！ JEEK銘菓

画像や正式名称不明のものだけれど

懐かしいあのお菓子

★紅茶味のカティサークというキャンディ
あめ、というと、これか黄金糖を買ってもらっていた。 (かおり)
編「カティサーク」といえば、私の記憶の奥底から『力ティーッ、サアックッ!!』というウイスキーのCMが蘇りました。キャンディは存じないですねぇ…。

★ガム
1つに女の子の全身(ファッション)がのっていた。 (RIN)
編記憶にかすりましたが、情報が出てこず…。

★30年くらい前の歯磨き粉みたいなチューブに入ったチョコレート。
パッケージは「フランダースの犬」とかの類。今考えてみるとそれを直接なめていたのだから気持ち悪いのだが(笑)子供の頃は甘味を欲していたのがわかる。 (トロ)
編私の記憶では銀色のチューブにプラスチックのキャップだった気がするのですが…違いますか？

★キャラクターがアイスに載っていたアイスクリーム
(たしかドラえもん、とっての棒が２本だったような…)
子供の頃、よくお菓子屋さんで、そのアイスを買って食べてました。
(みうみう)

★メーカー不明のキャッツアイアイスバー 小学生の頃常に愛食♪
アニメのキャッツアイの絵が描いてあり、味はイチゴにチョコがコーティングされていてとにかく美味しかった。 (M･S)
編私は「未来少年コナン」のパッケージで、バナナ味のアイスに1/3か半分位チョココーティングされたアイスを、たまに父がお土産に買って来てくれました。

★ミニホークス(だったような…)
緑色の炭酸ジュース30円くらいでリッチな時に飲める憧れの品だった。大好きだったが、少し高めだったので、買える時は大切に飲んでいた。
(Y･O)
編ミニホークスで正解です！製造元は長崎の会社らしく、もう作っていないそうです。画像も残念ながらありませんでした(>_<)

★瓶に入った飲むヨーグルト
ヤクルトを薄くしたような色であまり甘くなくすっきりした飲み物です。 (マギー)
編クロレラではないですか？私の記憶では、小さい瓶で、瓶底に緑の何かが溜まるので、振って飲んでました。

★果実の～
カネボウ　カップアイス六個入り (K･T)
編どう探しても分からず！カネボウさんで季節のフルーツというバータイプのアイスならあったのですが…

みんな大好き心理テスト

Q 週刊誌に「清純派アイドル衝撃の５股交際！」という見出しが…。
各マスコミのカメラやレポーターがアイドルの住むマンションに押しかけました。

1. あなたは今世間を騒がせているそのアイドルです。
リポーターたちがあなたに突きつけるマイクは何本見えますか？

2. その中でも、特にしつこくて意地悪なリポーターを
動物にたとえると何？

3. 度を超えた取材を我慢していたあなたは、
ついに怒り爆発してしまいます。さて、その理由とは？

A. マイクの向け方が無礼だった。
B. 犯罪者を見るような目つきをした。
C. 質問の度にツバを飛ばしてきた。

4. しばらくすると、怒りを通り越して涙が…。
そんなあなたにリポーターが放った言葉とは？

みんな大好き心理テスト 回答

あなたのSMに関する興味のうち、特に「マゾ度」を診断する為のテストです。人間は誰でも自分のプライバシーを侵される事を嫌うものです。
しかしアイドルのあなたは、半面で多くの人に囲まれたりする事に対してマゾ的な喜びを感じているものなのです。

1. 答えた数だけの男性にいたぶられてみたい、というあなたの願望です。マイクは精神分析学的に解釈すると男性器を象徴しています。本数が多いほどSMの世界(特にMへの道)へ足を踏み入れる確率が高いのです。

2. こんな動物のイメージの男性に襲われてみたい、という願望。クマ・オオカミ・ライオンなどの獰猛な動物を想像した人は、かなりのM。イヌ・ウシなどの家畜類は、遊びの範疇ではするかもしれませんが、深入りする程のM度ではありません。極端に可愛い動物を想像した人はS度の高い傾向が。そのうち女王様に変身するかも!?

3. あなたが嫌いと思いながらも本当は心の奥で男性からそういう事をされたいと望んでいる態度です。
A→B→Cの順にM度が高くなります。

4. そんな言葉を言われてみたい、というあなたの願望です。こんなに汚い言葉によって、エクスタシーを感じてしまうのです。