

大須がもっと楽しくなるフリーマガジン

 vol. **24**  
TAKE FREE

# ばらばら。

あけまして

おめで

# 腸

ござい  
ます。

お得な

クーポン付き /

大須スタイルで

腸活!

グルメ・マッサージ・ギフト  
...etc



編集長おーちゃんを  
探せ!

ゆっちゃん

## あけましておめで腸。 ～大須スタイルで腸活!～

今回のばらばら。は今流行りの腸活をピックアップ!  
「大須で腸活!？」と思うかもしれませんが、実は大須にも  
とっておきの腸活スポットがたくさんあるんです! 新年の  
健康を願って、ばらばら。片手に腸活を始めてみませんか?

### CONTENTS

- 04 2025年は「腸」から整う。
- 05 美腸活で美正月腸もみマッサージ
- 06 大須グルメ 腸 Good spots
- 08 内からキレイに腸活 DRINK
- 10 贈って、もらって、嬉しい。Healthy 手みやげ
- 12 大須で渡韓気分を味わっちゃおう
- 16 大須で使えるお得なクーポンばらトク



おーちゃん

あやえ

あっちなかな?

#### ばらばら。とは?

「フリーマガジンばらばら。」はデザインを学ぶインターン生が主体となって企画から制作まで全てを行い2ヶ月ごとに発刊しています。毎号制作メンバーが変わるため、テーマも「ばらばら」。「大須から世界を元気にしたい」という思いのもとさまざまな角度から大須の「ひと」「みせ」「まち」の魅力をお伝えします!!  
各種SNSや公式サイトでも楽しい情報を発信中!是非チェックしてみてください。



#### 編集長

・おーちゃん

#### スペシャルサンクス

・川原しゃちょー  
・クサカイさん  
・ヨコイさん  
・ぼらみせんバイ  
・たなかバイセン

#### 編集部

・ゆっちゃん  
・ことみ  
・あやえ

ばらアカメンバー  
・藤井  
(P12~14 制作)

発行日:2024年12月23日

発行元:フリーマガジンばらばら。編集部  
〒460-0012  
名古屋市中区千代田3-1-11 紀志屋ビル3B  
株式会社ニューキャスト  
TEL:052-990-3396



# 美腸活で美正月 腸もみマッサージ



たるまさみ

Chou スッキリ!

初回 30分  
¥3,000 (税込)

夢かわ空間だよ

胃腸の緊張をゆるめ、  
血行を促す事で  
お通じも快腸\*開ウン!



2024年11月に一周年を迎えた『ゆめかわアットホーム 推し活応援サロン unicorn』。こちらでは、大須や名古屋で活躍した元アイドルの方がスタッフとして在籍しており、スタッフも可愛いパジャマ姿でパジャマパーティーのような癒し空間。そんな夢かわ空間で受けられる『腸もみマッサージ』は本格的。可愛いパジャマを選んだ後に、しっかりヒーリングをして体の調子をチェック。足湯やホットストーンで体を温めながら施術開始。深呼吸をし、横隔膜を広げることですぐ下にある胃腸を刺激し、腸の動きをサポート。小腸↓大腸と、腸の流れに沿って一人一人に合わせた丁寧なマッサージをしてくれるから、腸もみが初めての人でも安心して通えるサロンだ。

ネイルや  
アイブロウ  
メニューも  
あるよ

自宅でも、入浴中の温まったお腹に「の字マッサージ」すると良いみたい。就寝前に行う事で安眠にも繋がるよ。ぜひ試してみてください!

今回腸もみマッサージについて教えてくれたのは、オーナーの太田さん。お客様のためにという気持ちから、ヨガインストラクターやタイ国認定古式マッサージ、国際解剖学の資格などを取得しており、可愛いだけでなく実力も兼ね備えたサロンである。

## 予約方法 >>

腸もみマッサージの予約は、  
LINEメッセージから承ります。



公式LINE



公式 Instagram

## ゆめかわアットホーム推し活応援サロン unicorn

☎ 080-9495-9876  
📍 名古屋市中区大須  
1-34-13win 大須 201  
10:30-19:00  
水曜定休日  
現金 / カード / PayPay



## 1.腸は第二の脳

お腹の調子が悪いと気分が上がらない...  
そんな経験はありませんか?

「第二の脳」と言われるほど、腸の状態は脳に影響を与えています。幸せホルモンのセロトニンも腸内で作られており、腸内環境を整える事で、うつ病の症状を緩和する可能性もあります。

また、腸は口から入れた食べ物が吸収される「身体の入り口」でもあります。食べ物以外にもウィルスや病原菌など、身体に有害な異物も混入してくるため、それらを正しく仕分けする必要があります。腸には身体の半分以上の免疫細胞が集まっているんです。みなさんがイメージする「便の排泄」以外にも、腸は身体で大活躍しています。この活躍を知ると、もっと腸を大切にしなければなりませんよね!

## 2.腸活とは

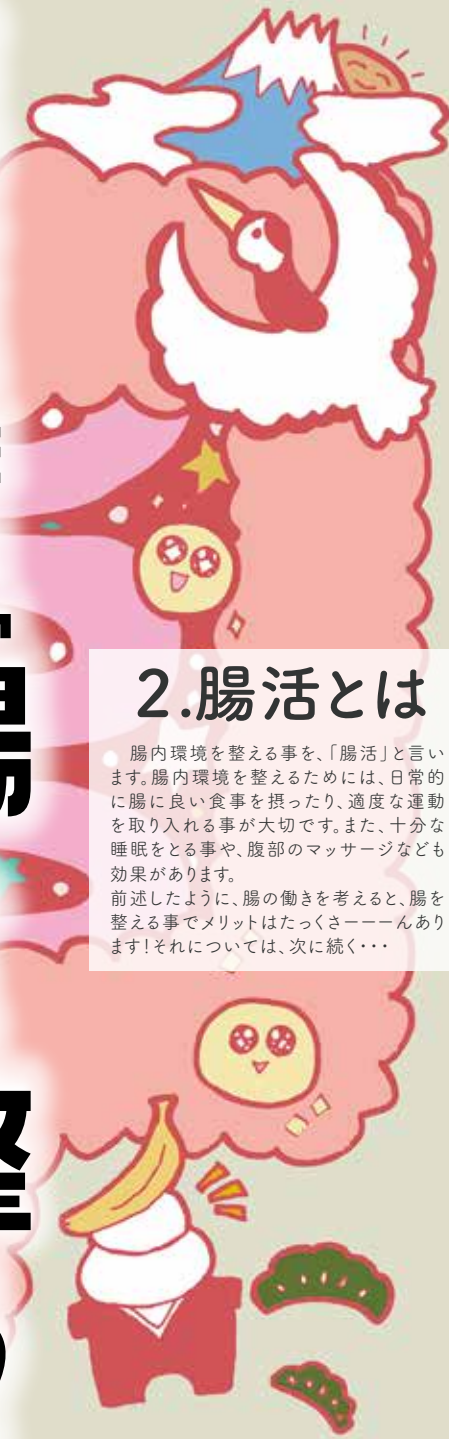
腸内環境を整える事を、「腸活」と言います。腸内環境を整えるためには、日常的に腸に良い食事を摂ったり、適度な運動を取り入れる事が大切です。また、十分な睡眠をとる事や、腹部のマッサージなども効果があります。前述したように、腸の働きを考えると、腸を整える事でメリットはたくさんあります!それについては、次に続く...

## 3.腸活メリット

腸を整える事で、身体にとって良い働きをする腸内の善玉菌が増えます。善玉菌が増えるという事は、便秘改善の効果が期待でき、肌荒れ改善やダイエット効果、老化防止、幸せホルモン合成促進に繋がります!すごい!腸は人体最大の免疫器官です。24時間365日、私達の身体を警備してくれているのです。腸活により、腸内の免疫細胞が活性化され、腸の警備が強くなり、免疫力アップにも繋がっていきます。

さらに、腸内環境が整うと、メラトニンというホルモンの生成が効率化されるため、睡眠の質の向上も期待できるという良い事尽くしなのです!

2025年は「腸」から整おう。



綺麗になりたい  
美味しいものは食べたい  
でも  
そうだ、大須で腸活しよう



大須グルメ  
Chou good! 腸 Chou good!  
Good spots



凄じい!  
ジンジャーキーマカレー

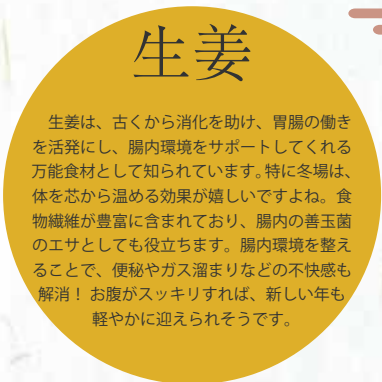
1,200円

600円

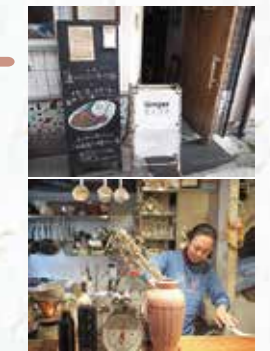


モノコト謹製  
ジンジャーエール

価格はすべて税込表示です。



生姜は、古くから消化を助け、胃腸の働きを活発にし、腸内環境をサポートしてくれる万能食材として知られています。特に冬場は、体を芯から温める効果が嬉しいですね。食物繊維が豊富に含まれており、腸内の善玉菌のエサとしても役立ちます。腸内環境を整えることで、便秘やガス溜まりなどの不快感も解消！お腹がスッキリすれば、新しい年も軽やかに迎えられそうです。



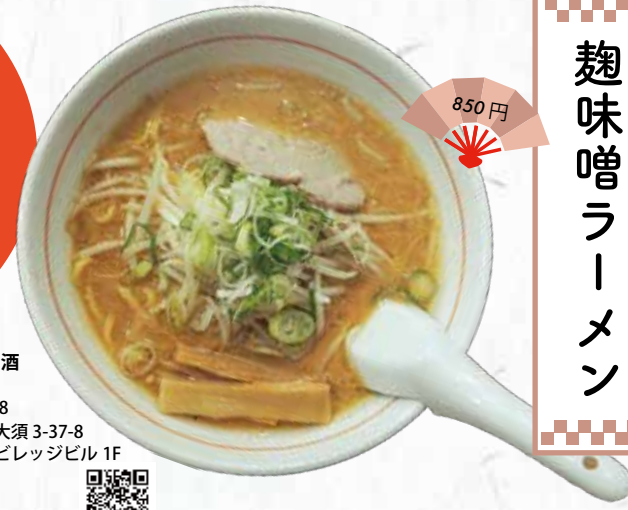
Ginger モノコト  
070-6411-7533  
名古屋市中央区大須 2-13-17  
12:00-20:00 L.O.  
火曜定休日 + 不定休  
現金のみ



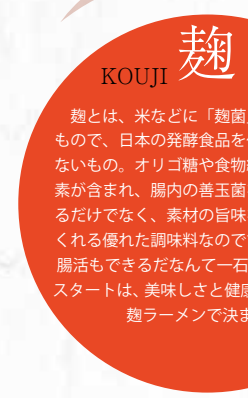
麺味噌ラーメン

850円

甘みがある米麴味噌と塩味のある八丁味噌を絶妙な配合で合わせた旨味たっぷりの、店主イチオシラーメン。辛いのが好きな方には、15辛を選べる辛味噌ラーメンもある。チャーシューはもちろんな自家製だ。札幌味噌ラーメンからインスパイアを受け硬めの卵麵を使用、鉄製鍋で作るため熱々を楽しめる。元々、ダイニングバーを経営していた店主。ラーメン屋には珍しく、クラフトビールやウィスキーなどアルコールのラインナップが豊富なのも特徴。おつまみも常備されており、ラーメンだけでなく、軽く飲みたいたい人も、びっぴりたいたい人も、



ラーメンとお酒  
yonaki  
090-4402-3828  
名古屋市中央区大須 3-37-8  
ブルックリンビレッジビル 1F  
18:00-02:00  
水曜定休日  
現金 / カード / PayPal



A&a cafe  
052-211-7535  
名古屋市中央区大須 3-1-35  
HASE-BLDG.3 5F  
11:30-22:00/月~木  
11:30-01:00/金~日  
不定休  
現金 / PayPal



名古屋の夜景を見ながら腸活♪

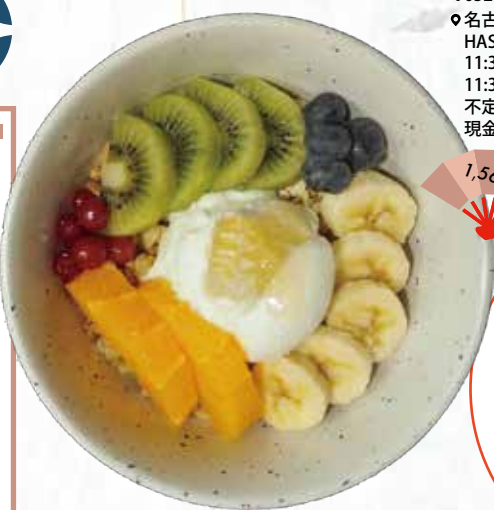
1,560円



グリークヨーグルト

乳酸菌

今、SNSで話題のグリークヨーグルト。インスタ映えもバッチリ！でも、それだけじゃないんです。タンパク質が豊富で、グリークヨーグルトに含まれている乳酸菌は、腸内環境を整えて内側から美をサポートしてくれる、まさに「食べる美容液」。流行に乗るだけでなく、身体の中から綺麗を叶えるグリークヨーグルト、ぜひ試してみてください！



大須で長く愛されるカフェを目指して2023年にオープン。コンクリート調の無機質な店内とテラス席もあるおしゃれなカフェ。オーナー自身が、数ヶ月おきに渡韓。毎回4店舗程グリークヨーグルトのお店を探索し、味や水分量の研究を行なっているのだわりっぷり。もっさりとした食感のグリークヨーグルトと、オートミールが入ったグラノーラがサクサクな食感がやみつきに。濃厚なコムハニーとフルーツで風味を楽しむ。

生姜に注目した店主が研究を重ね、古来の薬の製法で作ったのが特製ジンジャーシロップ。まず高温でカラメルを調理する。その後、香料と生姜、大量の唐辛子を入れ、じっくり火を通す。カラメルにその成分を移しさらに煮

込んだら、唯一無二のジンジャーシロップの完成。そして、その具材を粉砕し、数種類の根菜と合わせ、旨味と健康要素をぎゅーっと詰め込んだのが「凄じい！ジンジャーキーマカレー」である。トマトやパクチー、レモンで、色々



な風味も楽しめる新年の腸活にぴったりの一皿となっている。



心も体も癒されモード

## ハーブ

自律神経系、ホルモン系、免疫系に作用

パリをモチーフにした店内は 360 度癒し空間。花屋に併設された『fleur Café POSY』ではパリストイルのカフェメニューと食用のエディブルフラワーが楽しめる。オリジナルブレンドのハーブティーはハチミツの甘味にほっこり。カフェと花屋の同時利用でどちらかのお会計を 10% OFF。ドライフラワーブーケプレゼントのばらばら。クーポンも必見。

オリジナルハーブティー  
¥1,100

ジンジャーエールの原型と言われるジンジャーピア (¥660) には、エディブルフラワーが入った氷が!



### fleur Café POSY

☎052-261-8791  
📍名古屋市中区大須4丁目-12-31ドムール泰人1F  
11:00-L.O.16:30  
定休日はInstagramにて更新  
Instagram/@fleur\_cafe\_posy

酢は体の万能薬!

## ビネガー

善玉菌を増やしたり、胃酸を増やすなどの腸活効果が!

こちらでは旬の果物を使った自家製フルーツビネガージュースが楽しめる。瓶に角砂糖・リンゴ酢・きび糖で煮詰めたフルーツを入れて 2~3 日間寝かせて仕込むジュースは果実たっぷりで甘酸っぱさがクセになりそう!オシャレなインテリアがたくさん店内でぜひ楽しんでみて。

### CAFE TOLAND

☎050-5457-2517  
📍名古屋市中区大須4丁目 11-5 6F  
平日 11:00-19:00/ 土日祝 8:00-19:00 水曜定休  
Instagram/@cafe\_toland



季節のフルーツビネガージュース  
¥600



腸内の老廃物すっきりバイバイ

## 竹炭

吸着効果で吸収! 排出!

大須観音近くにあるカフェ『Motion.』。芸術的な見た目のチャコールラテには、国産の竹炭を使用したシロップとスペシャルティコーヒーのエスプレッソが入っている。

チャコールラテ  
¥670

スペシャルティコーヒーを気軽に飲んでもらいたいという想いから開発されたこちらのラテは、コーヒーが苦手な人も飲みやすい口当たり。大須散策の休憩にいかが?

### Motion.

☎052-253-5500  
📍名古屋市中区大須2丁目17-27  
OOSU march D 区画  
11:00-18:00 無休  
Instagram/@motion.kaffee



グラスやネオン看板のロゴが反転!?  
店内の大きな鏡から覗いてみて。

最強タッグ登場!

## ヨーグルト×グラノーラ

タンパク質が豊富なギリシャヨーグルトと食物繊維たっぷりのグラノーラ

ジムに併設された『finest cafe』では、栄養満点のスムージーがいただける。タンパク質はなんと 20g! 自家製こだわりのグラノーラがたっぷり乗って、食物繊維も摂れて腸活にぴったり!! 西尾の抹茶を使った抹茶ラテや、編集部もリピート中の 100 円コーヒーも必見。

### finest cafe

☎052-211-7750 ※キャッシュレス決済のみ  
📍名古屋市中区上前津2丁目1-2 WESTIN 上前津1F  
平日 10:00-23:00/ 土日祝 8:00-21:00 無休  
https://finest.cafe



内からキレイに  
腸活  
DRINK

見た目もかわいい  
最強ドリンク  
集めちゃいました。



ベリーベリースムージー  
¥650





高級感のある  
ギフトボックスで  
贈り物にぴったり！

砂糖・添加物不使用で安心 /

## 低糖質スイーツ

『健康は食から』をコンセプトに自然食品を取り扱うロカヴォーノさんは、自社工場で製造するパンやスイーツから、自社農園で育てた青果物まで、素材や材料にこだわった商品を販売。なかでも、お客さまの健康を想って開発された低糖質スイーツは、ヘルシーで美味しいのに、満足感が高いものばかり！今回は沢山の商品の中から編集部おすすめの身体が喜ぶとっておきスイーツを紹介。相手にぴったりな商品をセレクトして、手土産に贈るのはいかが？

編集部おすすめはコレ！

お店の人気商品や、腸活に効果があるものをピックアップ！

pick up!!!

Gluten Free



焼菓子人気 No.1★  
ショコラランチバー ¥250

Vegan

Gluten Free

プレミアム  
グラノーラ ¥1,020

食物繊維たっぷりの有機オーツ麦と、マンゴー・イチジク・パインなどのドライフルーツが贅沢に入った食べ応え抜群の商品。腸活にもおすすめ！



Vegan

※チョコのみ



食べる手が止まらない！  
ふすまラスク 各 ¥430  
(ホワイトチョコ/ココナッツ/チョコ)

Vegan

Gluten Free



アクセントのカカオニブがクセになる！  
玄米大豆クッキー ¥380

ロカヴォーノ 本店  
☎ 052-253-6572  
📍 名古屋市中区栄1丁目23-16  
カーサピアンカ伏見 1F  
営業時間 10:00~19:30  
※日曜日のみ 18:00 まで  
定休日 なし  
(12/31~1/3 は年末年始休業)



店頭でLINE登録すると  
お得なクーポンプレゼント



贈って、もらって、嬉しい。

# Healthy 手みやげ

※価格は全て税込表示



右下:CoCo 花豆 ¥1,296  
左下:花茶豆 ¥1,296  
左上:CoCo 和豆 ¥1,296  
右上:ひよこ豆のティラミス ¥1,512

pick up!!!

りんごフレーバー  
の豆菓子も大人気！



りんご豆  
¥450

期間限定商品が  
お客様の声で  
定番化されるほど。

たんばく質豊富で低カロリー /

## オリジナル豆スイーツ

創業18年の近所の方から愛されるよもぎ埜さんは、からだに優しい豆菓子を販売。なかでも、店主イチオシのヘルシーギフトは、無添加にこだわるオリジナル豆スイーツ。柔らかく炊いた豆に高級チョコをコーティングした CoCo 花豆は、通常のチョコに比べて、カロリー3分の1と嬉しい美味しさ。ほかにも、西尾の抹茶を使用した花茶豆や、大納言小豆を使用した CoCo 和豆、ホクホクとした食感が楽しいひよこ豆のティラミスなど、食物繊維豊富で美容効果抜群の豆スイーツは手みやげに喜ばれること間違いなし！

店内には 30 種類ものカラフルな豆菓子がズラリ



思わず入りたくなる  
おしゃれな外観

豆ぎゃらりい よもぎ埜

☎ 052-387-7763  
📍 名古屋市中区大須 4丁目 5-10  
営業時間 10:30~18:00  
定休日 日曜日・第3月曜日

通販サイト





スペシャルストロベリーミルク ¥850

バナナクロッフル ¥1100



02  
キュートな韓国っぽカフェで  
お腹も心も満たしちゃおう♡



**Cantine Rose**  
たくさんのリボンや装飾がとっても映える♡季節ごとに変わるメニューや装飾に、思わず写真を撮りたくなっちゃう。  
名古屋市中区大須3丁目1 35HASE BLDG4階  
12:00-21:00(水曜定休日)

#한국

LET'S GO!!  
韓国っぽ巡り

大須で  
**渡韓気分**  
を味わっちゃおう!

大須には韓国風のカフェや韓国雑貨を扱うお店がたくさん。実際に韓国に行かなくても、たった1日で韓国気分を味わえる、トレンドがギュッと詰まった大須のお店をご紹介します。

#일본



03  
韓国で流行ってる物をファッションから取り入れたい! そんな時に  
要チェックしたいのはここ。

**ONE WILL**  
韓国から直接輸入したファッションアイテムがたくさん。トレンドの最先端がここにある!  
名古屋市中区大須3丁目30-60 大須301 2階  
12:00-19:00(水曜定休日)



01  
雑貨が揃うお店でショッピング。  
見るだけで楽しくなっちゃう!

**韓流商店ワンダケイ**  
アイドルグッズはもちろんお菓子や文具、デコグッズなどの雑貨が揃うお店。  
名古屋市中区大須3丁目11-34 2階  
10:30-20:00(土日10:00-)

**N.CAT JAPAN**  
韓国のアクセサリーチェーン店日本1号店が大須に! 来年には新店舗もできる予定で、今ホットなお店。  
名古屋市中区大須3丁目18-3  
10:30-20:00(土日10:00-)



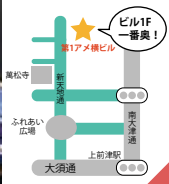
**NEXTPHASE**  
USED-VESTURE

**探し出す価値が、  
ここにはある。**

大須第1アメ横ビル1F、パソコンや電子部品の専門店が軒を連ねるエリアの一番奥。思わず「こんな場所に？」と驚くくらい意外なロケーションにあるこのショップでは、厳選されたヴィンテージ古着と人気ブランドのアイテムが並び、大手ショップにはないお手頃な価格ながら、質の良さにこだわった商品が並び、マニア心をくすぐるものから、幅広い世代に響く使いやすいデザインまで、様々なアイテムを取り揃えている。知る人ぞ知る特別な空間にぜひ一度足を運んでみてほしい。

**NEXTPHASE**

名古屋市中区大須3丁目30-86  
第1アメ横ビル1F  
木・金・土 13:00-18:30  
052-990-3999  
現金・クレジット  
各種電子マネー可



**Information**

**フリーペーパー編集部員募集中**

「ばらばら。」は、未経験者が作るフリーマガジンです。『フリーペーパー制作体験ばらばらアカデミー』では、企画・取材・デザインをやってみたい人を大募集しています。プロのデザイナーや、経験のあるスタッフが皆様の「やりたい!」をサポートします! ぜひ一緒にばらばら。の1ページをつくりませんか?



**SNSで大須の魅力を発信中**

「ばらばら。」はフリーペーパー以外の媒体でも情報発信を行っています。大須の楽しい情報はもちろん、編集長の日常や編集部によるゲーム実況など幅広い内容でお届けしています。また、公式LINEでは大須で使えるお得なクーポンをたくさん配信しています! ぜひチェックしてみてください♪



Instagram/X/TikTok  
Youtube/DeoVR/LINE公式



**広告掲載・設置店舗募集中**

「ばらばら。」では、広告掲載していただける店舗様を募集しています。また、「ばらばら。」を設置してもいいというお店や施設も大募集中です。興味がある方は、お気軽にご連絡ください!

**お問い合わせ先**

フリーマガジンばらばら。編集部 (株式会社ニューキャスト内)  
052-990-3396 / nc.barabara@gmail.com  
他各種 SNS や公式 HP からのお問い合わせも可

自由に使える小物がずらっと!

1回 ¥500-¥700

pic dot.

04  
トレンドプリで大はしゃぎ♡  
お揃いの思い出を残そう。

流行りのハイアングルプリが日本初上陸。シンプル&オシャレなブースが韓国っぽ♡小物もたくさんあって自撮りがとまらない!

名古屋市中区大須3丁目10-35 2階

**今週末行きたい▷▷**

MAP

ワンダケイ 韓流商店

pic dot.

大津通

赤門通

新大須通

真門前通

Cantine Rose

N.CAT JAPAN

ONE WILL



LINE  
クーポン

ばらばら。で大須を  
おトクに楽しもう！

**ばらトク。**

## 使用方法

- 1 右のコードよりLINEでばらばら。を友だち登録
- 2 トーク画面下部のジャンルメニューをタップ
- 3 使用するクーポンをタップして
- 4 お店のスタッフさんへ提示

友だち登録



## 店舗MAP

右のコードより、各店舗の場所をご確認いただけます

店舗MAP



○ 使用期限▶2025年2月16日📅まで ○

## グルメ

① ラーメンとお酒 yonaki



**トッピング無料**

④ A&a cafe



5,500円コースディナー  
ソフトドリンク一杯無料  
※対象メニューは300円引き  
3,300円コースディナー  
全てのドリンク300円引き

② 亜細亜坊



からあげまたはタピオカ購入で  
**50円引き**

⑤ よもぎ塾



1,080円(税込)以上お買い上げて  
**豆菓子10%OFF**

③ fleur cafe POSY



**ドライフラワーの  
ミニブーケプレゼント**

⑥ Gingerモノコト



カレーとジンジャーエールのご注文で  
**100円引き**

## 体験・お出かけ

① N.CAT



1000円以上お買い上げの方  
**300円OFF**  
※クーポン使用は現金支払いのみ

④ NEXTPHASE



**店内商品20%OFF**  
(ショーケースの中は10%OFF)

② Board Game's



**ドリンク1杯サービス**

⑤ ゆめかわアットホーム  
推し活応援サロン unicorn



購もみマッサージ、ネイルメニュー全て  
初来店時にクーポン提示で  
2回目も**初回料金適用**

③ ONE WILL



商品1点  
**10%割引**

⑥ 韓流商店ワンダケイ



1000円以上お買い上げの方  
**300円OFF**  
※クーポン使用は現金支払いのみ