

クレールニュース Vol.3

まだまだ寒いこの季節。節分も過ぎると春も近く感じます。
今年は気温差が激しく、お風邪を召されているかたも多いようです。
体を温めるお食事や洋服に気を使って頂き、寒さを乗り越えていきましょう。
編集長 高木

大人気!『炭酸パック』がリニューアル!!

『炭酸ガスの発生量を高め、美容効果が約2倍アップ』

サロントリートメントの主流となりつつある炭酸美容。皮膚疾患の治療の研究がそもその始まりでした。ヨーロッパでは、古くから炭酸泉が民間療法の1つとして利用されており、肌の若返りや、老化防止はもちろん、怪我や火傷などの傷を癒す、「皮膚再生」の目的でも使われています。

今から15年前に炭酸をジェルに閉じ込めることで、炭酸ガスを安定させた状態で、なおかつ大量の炭酸を皮膚に送り届けることを可能にし、炭酸ジェルパックが誕生しました。そこからさらに改良を重ね、炭酸ガスの発生量を約3万ppmから9万ppmの3倍に引き上げたのです。発生量を高めたことで、期待できる美容効果はおおよそ2倍になり、より結果が出せるパックとしてリニューアルしました。

リニューアルキャンペーン

特別3個セット ¥4,725 (20セット限定)

10個セット ¥15,750 **プラス1個プレゼント**
(10セット限定)



たるみアップ、シワ、美肌
など効果がすぐに
わかるのがウレシイ!

乾燥・保湿対策~ホームケア

化粧水をパッティングして水分を入れ込みましょう。寒い冬、気温も湿度も低くなると気になるのが肌の乾燥。もちろん外気の乾燥のしもありますが、年齢を重ねた肌は天然の保湿クリームともいべき皮脂の分泌も減ってきているので、その分かさつき具合も増してしまいます。乾燥は肌表面のなめらかさを奪って、化粧のりを悪くし、代謝が遅れることで角質層が厚くなり、シワや吹き出物の原因にもなります。年齢を重ねた肌の場合、内側からの皮脂も減ってきているので、肌そのものを支える力が弱くなり、たるみも進行しやすくなるのです。だからこそ大人の肌には何よりも保湿ケアで乾燥をふせぐことが大切なのです。

乾燥肌を進行させない簡単な方法としては・・・

①洗顔後、入浴後は3秒以内にお手入れ開始!

→肌がまだ温かく、毛穴が開いている状態で化粧水をパッティングして水分を入れ込みましょう。乾いた肌よりも数倍浸透度がアップします。

②お手入れの時はコスメを温めて!

→化粧水や美容液、クリームなどは手のひらで少し温めてから肌にのせましょう。

冷たいままでつけるとなかなか浸透しなかったり、浮いてしまいます。



第3号

平成24年2月・3月

編集・発行
クレール

編集担当
長野 有夏

TEL
011-623-5151

FAX
011-623-4141

札幌市中央区南一条
西24丁目1-6
レクシブ裏参道8F

メール登録募集中!

ご予約の前日に
確認メールを
お送りいたします



お名前を入れて
返送ください

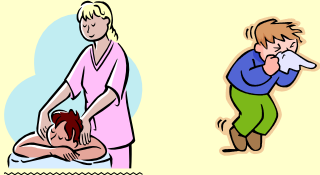
アンチエイジング3大対策

シリーズその3 「免疫力の低下」

あなたの免疫力は！

- 肩こりがひどくなった
- 足腰が常に冷える
- 運動不足
- 風邪をひきやすい
- 風邪などが治りにくい

チェックが多いほど要注意！



免疫力とは体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の体を守る力。しかし年齢とともに低下するのが免疫機能。免疫力が落ちるとウイルスや細菌に感染しやすく、病気が治りにくくなるので注意が必要。

免疫力が低下してくると…

免疫細胞は血流に乗って体の隅々に移動しています。血行が悪くなると肩こりや、冷えの症状が引き起こされます。これは十分に免疫力が機能せず、体を守る力が低下しているサインを体が欲している状態と考えられます。

免疫力をアップさせるには！

免疫力は体温に大きく左右されます。夏場であっても冷たいものの取り過ぎや冷房に長時間あたる生活を避け、体を冷やしすぎない生活を心がける必要があります。インディバで体を温め、血行をよくすることがお勧めです。有酸素運動によって免疫力を活発にすることも免疫力アップへの鍵です。

クレールスタッフのつぶやき

我らの佐竹店長に
一問一答！



1. 生まれは？

札幌生まれの札幌育ち

2. お勧めの美容法は？

お尻に力を入れてヒップアップ

3. リラックス法は？

散歩と歯医者に行くこと

4. はまっていることは？

化粧品の講習会に行くこと

5. よく行く場所は？

ランチブッフェ

6. 行ってみたい国は？

世界一周

7. おすすめの水汲み場は？

真狩

8. 休日の過ごし方は？

映画鑑賞

9. 最近、感動したことは？

雪まつり！大雪像は圧巻です！

10. 最後に一言！

4月15日をもちまして寿退職することになりました。12年間皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

カラダにいい食べ方



今回は『納豆』に注目。お好きな方も多い日本ならではの食べ物ですね。実は食べ方をちょっと工夫するだけで、いとも簡単にカラダにいい食べ方になります。食べる時は冷蔵庫から早めに出し常温にしておきます。冷蔵庫（冷凍庫も）に入れた状態は菌の発酵が少なく「室温に出してから徐々に増えていきます。」納豆菌をたくさん増やした方がもちろん体にも良い！そしてさらに、お醤油やタレをかけるタイミングですが、こちらは「食べる直前にかける」。タレをかけた時から菌の増殖が止まってしまうようです。ぜひ、納豆菌をたくさん増やしていただきましょう！！

ちよつと一息…美味しいもの発見！

円山裏参道沿いにある『裏参道牛肉店』さん。一見「お肉屋さん？」と思いがちですが、店内は洗練された雰囲気洋食のレストランです。こちらではお肉の食べたい箇所をお好きなソースを選んでいただくことができます(ステーキ風)。他にもハンバーグコロック、メンチカツなどなど…お肉以外のメニューも豊富にありますので選ぶのも楽しくなります。「じゃがいものニョッキ チーズグラタン」も絶品の一つ。口の中がとろけました。家族連れの方も多く、お子様にも魅力的なお店と思います。



子供も大好きなものばかり！！

写真のお料理が

「じゃがいもの

ニョッキチーズグラタン」です！

めっちゃウマでした♪

『裏参道牛肉店』

中央区南1条西22丁目 裏参道シティハウス1F

TEL 011-618-1129 木曜定休