

クレールニュース Vol.6

皆さま、こんにちは。肌寒い春もやっと通り過ぎ、いよいよ夏が近づいてきました。暖かくなってくると活動的になってきますね。私も今までしたことのないジョギングをはじめてみました。気分爽快です！ただ…普段走る事がないので即、関節痛や筋肉痛が出てきましたが（笑）体を動かすのに、ちょうどいい季節ですね♪ 編集長 高木

第6号
平成24年6月 1日

編集・発行
クレール
編集担当
須田 麻梨子

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

6月から
急増加!!

紫外線が増えてきます

この時期、気温の上昇と共に一気に増加するのが紫外線量
「曇りだから」「外にいるのは少しの時間だから」と言って油断はできません!!
美肌を保つためには毎日のケアが欠かせません。



紫外線を浴びると、活性酸素が体に増えて老化が早まって
しまいます。肌を守ろうとして体内で色素が作られてシミが
できたり、コラーゲンが壊されてシワになったり、
肌のバリア機能が弱くなるためごわつき・乾燥・吹き出物などの
トラブルにつながってしまいます。

クレールの人気日焼け止め

『マジョール サンブロックブラン』 40ml SPF24 PA++

クレール人気No.1の日焼け止めです。紫外線をはね返す散乱タイプで、
光が肌に吸収されないので負担が少なく光老化の心配がありません。
超微粒子の乳液タイプですのでメイク崩れを防ぎ、アミノ酸によって
毛穴をカバーします。朝塗れば夜まで塗り直しが不要です。

今日から使ってシミ0のお肌へ... **5,040円**



「タンパク質の温めなおしは 病気やガンの元！」

カラダにいい食事



魚やお肉の成分「タンパク質」。

料理をして冷めたからと温めなおすことはよくあると思います。実はこの温めなおしは、たんぱく質の成分を変形させてしまい、それを摂ってしまうと体の細胞も変形しやすいと言われてます。

電子レンジでチンするのももってのほか。お水でさえもチンしたものは良くないそうです。実験で植物にチンしたお水とそうでないお水と与えたとき、やはりチンしたお水で与えた植物は元気がなくなってきたそうです。出来る限り、温めなおしとレンジを使用するのは控えたほうがいいかと思います。

夏にむけて 自宅で簡単♪ ボディラインケア

薄着になり体の脂肪が気になる... 痩せたいけど続けるのが面倒... そんな方にはこちら!

モンテ リフトバススクラブ

お風呂でボディソープの代わりに
ご使用ください。

洗いながら軽くマッサージ
するだけで、天然鉱石がツボを
刺激し、筋肉がリフトアップ!
ボディラインが美しく引き締ま
ります。同時に代謝もアップ!
柑橘の香りが爽やかで、お肌も
つるつるに☆

たっぷり 300g **10本限定**

6,825円 → **5,900円**





発表！5月の人気コスメランキング



お客様からの人気コスメをご紹介♪今月はドリンクが上位に入っています。

1位 コラーゲンドリンク

BE=MAX 2012(1本売り) ¥1,260

2位 マジヨール リッチヴェールアイ ¥5,040

3位 ファスファス ¥6,825

カムカムドリンク ¥100

4位 デトラブティー (20包) ¥2,000

BE=MAX 2012(5本売り) ¥5,800

5位 マジヨール 炭酸パック(10個) ¥15,650

リニューアルしたコラーゲンドリンクが5月の1位です。数時間後に肌触りが変わるくらい即効性があります！**ビタミンたっぷりのカムカム**や、**デトックス効果の高いデトラブティー**など、内側からきれいになる商品が人気でした。1度使うと手放せない目元クリームは**小じわが消えくすみが取れる**と大好評です。

インディバクリーム リニューアル

お客様に使用しておりますクリームが進化したしました。



通電性がアップ！

体に流れる電流量が増加し、逆に抵抗値が低くなったことで、皮膚の表面に感じる温度は低く、深部の細胞組織への加温が数倍になりました！

これからはより高い効果が期待できます！

むくみ防止には『カリウム』が重要

体内の余分な水分を出してくれる成分『カリウム』。しかし、最近では水をため込もうとする『ナトリウム』の摂取が増加！！ナトリウムはスナック菓子やインスタント食品に多く含まれており、過剰に摂取されると濃度を薄めようとして細胞が水分を吸収してしまうため、膨張してむくんでしまいます。

つまり『ナトリウム』を減らし『カリウム』をきちんと摂取するとむくみにくくなるのです。



カリウムを含む食品



きゅうりやスイカなど利尿作用のあるウリ科の食品や、ビタミンB1を含むバナナや豚肉、豆腐や大豆も効果的です。

特にあずきはサポニンが豊富で利尿効果が高い食品です。



橘さんの 本コレクション

クルールで一番猫好きな橘さんの連載です！
猫以外に好きなものと言えば…？

皆様こんにちは！クレール新聞には初登場の橘です！生まれも育ちも苦小牧、お休みの日は岩盤浴に行ったりカフェで本を読んだり…♪この時期は自転車でもどこでも行ってしまいます！最近では酵素ドリンクのファスファスを飲んでいて、お通じの違いに感動している日々を過ごしています。さて、題名にもある通り今回は私が持っている本を紹介したいと思います。私は東野圭吾さんの本が大好きで、家にはたくさん本があります。文庫本は読書好きな母からほとんど譲り受けていて、ハードカバーは私が購入したものです。東野さんの本は話がとても読みやすいので好きなんです♪これからどんな本が発売するかとても楽しみです☆



ちよつと一息…美味しいもの発見！

円山裏参道沿いにある『元』さん
お好み焼き・串焼き・鉄板焼きのお店です



店内は和の雰囲気でもとても落ち着きます。営業は夜の3時まで！ゆっくり食事を楽しめます。サラダ・一品料理も豊富ですが、何といっても絶品なのがこのお好み焼き！！

驚くほどふわふわで、香ばしいソースの香りとともにいただきました。

どんな材料で、どうやって焼けばこんなに美味しくできる

のか..ここでしか味わえない美味しさです。お酒もたくさんあり、最後は和のデザートを堪能しました。



『元』

中央区南1条西22丁目2-5
ロスフォンド2F
Tel 011-623-5522