

# クレールニュース Vol.8

やっと暑い夏がやってきました！皆さま、夏を満喫されていますか？  
夏ならではの楽しみといえば…ビアガーデン、バーベキュー、海水浴や  
アウトドアスポーツもたくさんありますね!!私は夏といえば、やっぱり花火観賞。  
花火が大好きなんです！いつか北海道で1番だといわれている  
十勝の花火をみるのが夢なんですよ（笑） 編集長 高木

第8号  
平成24年8月2日

編集・発行  
クレール

今月編集担当  
橋 由美子

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

お盆休みの  
お知らせ

8月13日～  
8月15日  
まで休業となります。

休み前後は混みあう  
可能性もありますので  
早めのご予約を  
お薦めいたします!

## 髪に、お肌に、やさしさ最上級のシャンプーを

35歳を過ぎる頃から、女性の髪の老化は急に進みます。1本1本が細くなり、コシやハリを失い、ヘアスタイルが決まらないということも。長年使い続けているシャンプーに配合されている刺激の強い洗浄剤が、肌に蓄積されて肌荒れやアレルギー肌が増えることも…。『洗うものを変えなければ、本物の美肌は生まれない。』というコンセプトの元で開発されたのが特許も取得しているお酢とアミノ酸からできているラウレス-3酢酸アミノ酸が入った**バーデンススカルプシャンプー**です!

髪にダメージを与える原因の1位は刺激の強い界面活性剤だといわれています。市場に出回る多くのシャンプーは刺激が強く、肌に残留して肌を荒らしたり抜け毛を増やすことが知られています。**生え際やフェイスラインが荒れている方は要注意です!!**お酢からできているこのシャンプーは洗浄効果にすぐれ、泡立ち、泡切れ、さっぱりとした洗い上がりがあります。また保湿成分レシチンポリマーが傷んだ髪を補修し、保護成分セラミドポリマーの働きでなめらかで指通りのいい健康毛に導きます。(橋)

本物の美肌を手に入れよう! トリートメントもあります♪

### バーデンス スカルプシャンプー/トリートメント

ボトル 500ml ¥3,675 / 500g ¥4,200

250ml ¥2,100 / 180g ¥1,890

詰め替え 400ml ¥2,625 / 400g ¥3,045



## 人気急上昇中! 健美食~黒テンペ粥~

今話題の『酵素』がたっぷり入ったお粥が登場しました!

栄養素や繊維質を豊富に含む酵素農法で作られた酵素玄米を使用したお粥です。

デトックス効果が高くても食品では摂りにくい亜鉛も含まれていますので

ダイエット効果もあります。スタッフも食べていますが、一般的なお粥に比べて

一粒一粒がしっかりと食べ応えがあり、大豆の甘みや食感も楽しめるものだと思います。

また最大のポイントは着色料、保存料などの添加物が一切入っていないという事です!!

ぜひ、一度お試しください!(橋)

1人前250g  
118kcal

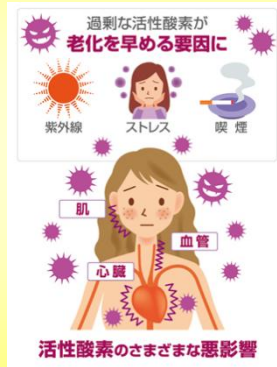


1食 ¥399

20セット限定! 6食入り  
10%OFF ¥2,394 → **¥2,154**

# あなたの体の中、サビついていませんか？ シリーズ①～酸化を知ろう～

「酸化」というと、健康や美容には大敵、と考えがちです。ところが酸化は、意識せずとも毎日体の中で当たり前に行っているのです。人間は呼吸により酸素が体内に入り込むことで酸化が起こります。体に有害というイメージをもたらす酸化ですが、その要因にもなっている酸素は生きていくために必要な物質です。生物は酸素を使って栄養素を分解させ生きるためのエネルギーを作り出す、これが体で起こる「酸化」の仕組みです。人間が生きていくために欠かせない化学反応だということを知っておきましょう！



酸化により同時に生まれるのが「活性酸素」です。実は有害なものではなく、健康な体を維持するために必要な物質なのですが、過剰に発生してしまうと、有害な存在に変わります。つまり、この過剰な活性酸素が健康や美容面で大きな問題となる「酸化(サビ)」の原因なのです。過度のストレスや喫煙、睡眠不足などの健康を害する要因が重なると酸化が起こりすぎてしまい、活性酸素が増えてしまいます。老化が早まり、生活習慣病やガンのリスクを高めてしまう恐れも。問題なのは活性酸素の「量」なのです。(橘)

ちよつと一息…美味しいもの発見！

円山の人気居酒屋さんといえば「たつのや」さん。ご存知の方もたくさんいらっしゃるかと思いますが、10年以上もこの地域で営んでいらっしゃる円山では老舗のお店です。店内は長いカウンターがメインと、奥には小上がり席もあり広々としたスペースですが、いつも混んでいます!!メニューも豊富でどれもおいしく、私は焼き鳥を必ず注文します。先日はグラタンを頼み、とろ〜りとろけたホワイトソースがこれまた絶品!レパートリーが増えました。場所は、クレールを出て右に曲がったらすぐで〜す!(高木)

トロ〜リとクリーミーがたまらない!



「たつのや」  
中) 南1西24 リードビル地下1階  
Tel 011-615-8999 定休日) 日曜

## 甘いもの(糖分)は夕方までに食べる!

「3時のおやつ」は皆さんも良く聞かれると思います。実はこれは理にかなっているものなのです。糖分は脳の働きにとって重要なもの。頭が働くと、摂取した糖分も燃焼され体には蓄積しづらくなります(摂り過ぎは体の元となりますが…)3時に摂る糖分は、夜までお仕事される方にちょうど良く、寝る前には燃焼されているということなのです。それと、もうひとつ。寝る前や夜に甘いものを摂ると、翌日まで疲れが残りやすいとも言われています。同じ糖分量でも、時間帯により変わるのでね。(高木)

## カラダにいい食べ方



## 白崎さんの 湯けむり温泉の旅

今回は白崎さんです!温泉の事なら何でも聞いてください♪

皆様こんにちは!皆様は日々の疲れをどのように癒していますか? 私は休日と言えば色々な温泉や銭湯に行き、体の芯まで温まってゆっくりとリラックスするのが1番の癒しです。最近では札幌近郊の温泉はほぼ行きつくし少し遠出をして秘湯を巡っています。特にお気に入りの秘湯はニセコの五色温泉です。たどり着くまでひたすら森の中の細い道を進むので、「本当にこの先に温泉があるのか…?」と不安になる程山の奥深くにあります。ですが、苦労してたどり着いたかいがあり、源泉掛け流しの露天風呂は本当に最高です!ブルーの透明なお湯がとてもキレイでお肌もツルツルになります。ニセコの山々を眺めながら、ゆっくりと体を休めることができ、いつも行くとまた明日から頑張ろう!という気持ちになります。湯治もできるこの五色温泉、ぜひ1度足を運んでみてはいかがでしょうか。(白崎)

