

クレールニュース Vol.10

秋は楽しめることが多い季節。紅葉を見ながら散歩やドライブも素敵ですね。
でも私は何と言っても、秋ならではの旬の味覚が楽しみです（笑）
栗、牡蠣、サンマ、ししゃも・・・きのこ汁もいいですね！！
旬のものは栄養も豊富なので体にもイイですよ！ 編集長 高木

期間限定！新メニュー 12月28日まで

金イオンの力で肌の若返りを！「金箔フェイシャル」

代謝促進・リフトアップ効果抜群！ 通常12,600円 → **10,500円**
(1回目のみ)

【クレンジング→瘦顔マッサージ→デコルテマッサージ→金箔パック→ヘッドマッサージ】

金箔とは、体内に流れる電流と全く同じ波長で出来ています。
そのため、肌ののせるとすーっと浸透し通電性がアップ！
循環や伝達がスムーズになり自己再生力が高まり、細胞の
1つひとつが、いきいきと活潑になり、お肌を若返らせます。
小顔マッサージの仕上げに、**純金箔をそのまま肌ののせて**
パックする贅沢コースが今だけおためし価格！ぜひこの機会に。



腸内リセットで「インディバ快腸デトックス」 痩せやすい体へ...

お腹周りのサイズが気になる方にも 通常17,900円 → **12,600円**
(1回目のみ)

【フットバス→インディバお腹 35分→マッサージ(お腹&背中) 20分】

筋力低下、不規則な生活、蓄積された老廃物などで
腸の動きが悪い人が増加しています。働きがよくないと
しっかり栄養を吸収できず、病気になりやすくなったり
太りやすい又は、便秘など... お悩みが多くなります。
インディバの高周波に、快腸クリームを使った
マッサージをプラス。最後は酵素ドリンクを飲んで
体の外側と内側両方からしっかりデトックスして余分な脂肪とサヨナラ！
コースおためしの方は、大人気商品の酵素ドリンク「Fas Fas」を
お一人様3本まで6,825円 → **5,900円**で購入できます！ (須田)



クレールのホームページ&ブログが リニューアルしました

いつも「ホームページ見ました！」というお声をいただき
ありがとうございます。この度、リニューアルしてさらに
見やすくなりました。コース詳細やキャンペーンメニュー、
スタッフのブログ、そして見ていただいた方へのお得情報も
載っております！ぜひ、チェックしてみてくださいね♪(須田)
『クレール円山エステ』で検索!! www.de-clair.com

15組限定！

1week体内美人セット

発売中

新商品のデトックスティー『ピュアハーバ』が
1週間分に、人気商品『黒テンペ粥』、ビタミン
たっぷり『カムカムドリンク』の人気商品がセ
ットになりました。今なら何とマスカット味の
カラーゲンドリンク付き！ **1,980円**

第10号

平成24年10月1日

編集・発行
クレール

今月編集担当
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

ご来店時の
お知らせ

お車でご来店の際
は、お近くの
タイムズにて、
2時間まで
無料となります。

自転車
で
ご来店の際は、
専用駐輪場を
ご利用ください。

あなたの体の中、サビついていませんか？ シリーズ③～抗酸化を改善する～

私たちの体内で起こる「酸化」と、抗酸化物質による予防法をお伝えしましたが、今回は酸化してしまった体の改善方法をご紹介します。

- (1) 酸化によるダメージを修復して細胞を守ってくれる方法。これにはSODという体内で作られる物質が働いてくれます。
- (2) 活性酸素そのものを吸収し、細胞を守ってくれる方法。これにはビタミンC、E、ポリフェノールが効果的で、細胞を活性化してくれます。



酸化による影響を感じやすいのが「肌」。肌内部に活性酸素が増えすぎると、遺伝子レベルの破壊が始まります。つまり完成前の肌組織が壊れてしまうので、機能が弱い細胞ばかりになり、バリア機能の低下、ニキビなどの炎症、乾燥肌や敏感肌につながってしまいます。

さらに肌内部にまで活性酸素が入ってしまうと、ハリのもととなるコラーゲンなどが破壊され、シワやたるみの原因となります。この状態で外部ダメージを受けると、正常にコントロールできなくなったメラニン色素の過剰生成が起こり、シミが急増加。抗酸化物質入りの化粧品の使用や、バリア機能強化のための保湿が重要です。(須田)

ちよつと一息…美味しいもの発見!

この時期になるとどうしても食べたくなるのが『牡蠣』ブリップリとした身がたまりません。生牡蠣も最高ですが、ポイルにするとなぜかいくらでもお腹に入るのが不思議です(笑) 長年行きつけのお店となっている『またつ』さんでは「牡蠣のパケツ蒸し」が毎年恒例の大人気メニュー! 今年も一足先に頂いてきました!! お酒もすすみますが、牡蠣のお陰で翌日アルコールが残らないのも魅力です(^_^; 他にも旬の食材が盛りたくさんで、いつもお腹いっぱい胸いっぱい気分になります♪ (高木)



『魚彩酒家 またつ』

中央区大通西 15 丁目
ニューライフ大通式番館 1 階
Tel 011-616-0077 (定休) 日曜・祝日 (祝日は不定休)

橘の北海道グルメ満喫レポート!

皆様こんにちは! 橘です!
そろそろ外も肌寒くなってきましたが、体調など崩されていないでしょうか...?
体が冷えやすい時こそインディバがおススメです♪

先月(9月)と言えば大通でオータムフェストが開催されていましたが行かれましたか? 2008年から始まっているにも関わらず、私は今年初めて行きました(笑) 4丁目から8丁目までいろんなお店がありますが、平日でもとても混んでいるのではと思い午前中から行ってみました! 噂ではとっても並ぶと聞いていたので覚悟していたのですがほぼ並ばずに食べたいものは制覇出来たと思います♪

お客様やクレールのスタッフに色々情報を頂いていたのでどれも本当に美味しかったです☆
中でも私は『しみラーメン』がお気に入りです! あっさり塩味でしじみの良いダシがきいていてあっという間に食べてしまいました。期間によって出店している店舗も違うので期間内は何回も足を運びたくなりますね~! さっそく来年が楽しみになりました♪ (橘)



美味しそう!

体にいい食べ方 『小魚を食べましょう』

「しらす」や「しらうお」のような小魚や稚魚は頭から尻尾まで食べられるのが栄養の摂り方として体にいいようです。それと小魚は若いので、年をとっている魚(お肉もそうらしいのですが)より、老廃物も少なく細胞も若いのでさらに良いとか。「大根おろしにしらす」は体にいい食べ方の上位に入るほどです! 大根おろしの作用になりますが、「おろしたものは栄養の吸収にいい」+「消化の助け」になるので、ちょっと食べすぎた時や、コッテリ系のお料理、胃もたれなどにもOKですよ。(高木)

