

# クレールニュース Vol.11

急に冷え込みも厳しくなりました。つい最近まで暑かった日が嘘のようです。やっとクローゼットの衣替えも終わり冬への準備も整いました。

春・夏は白が多く色ものもパステル系でしたが、秋・冬になるといきなりダークカラーがほとんど。

今年は鮮やかなカラーも取り入れてみようかと思っています。編集長 高木

第11号

平成24年11月1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

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。

## アジュールキャンペーン始めました!



純度99.9%の金を純水に溶かし、イオン化した『金イオン水』を使用。

美容成分がナノ化(超微粒子化)され、お肌の奥までの浸透を可能にします。

若さを支える女性ホルモンに似た成分も配合され、老化を防ぎ優れた美肌効果を持っています。今回はお得なセットを3種類そろえました!ご希望に合わせてお選びください。スタッフも愛用していますので、効果など気になることがあればスタッフまで!(橋)

**基本セット**~優れた浸透力と保湿力でハリ・ツヤのあるお肌に仕上がるセットです

- ・モイスチュアローション (150ml)
  - ・ナノエクセルクリーム (33g)
- ¥15,750 → ¥14,200

**保湿セット**~ローション、クリームに目元や口元を保護する専用クリームが付きました目元のクマ、小じわに効果大!若々しい目元へ導きます

- ・モイスチュアローション (150ml)
  - ・ナノエクセルクリーム (33g)
  - ・リッチヴェール アイ (15g)
- ¥20,790 → ¥17,800

**スペシャルセット**~潤いを守りながら、しっかりと洗い上げるクレンジングと肌の奥深くから活性化させる炭酸ガスパックついたスペシャルなセットです

- ・モイスチュアローション (150ml)
  - ・ナノエクセルクリーム (33g)
  - ・リッチヴェール アイ (15g)
  - ・アクアクレンジングジェル(200g)
  - ・炭酸ガスパック 5個
- ¥33,915 → ¥27,300

11月15日まで

## 体にいい食べ方

放射能汚染を気にして食品選びに気を使っている方も多いかと思います。お野菜、お魚、お肉といった食品は今まで以上に産地を気にするようになりました。それでも体に微量でも入ってしまうようです。体内に蓄積すると甲状腺機能の低下や、多く摂取してしまうと白血病などの病気にかかりやすくなることも聞きます。解毒の一つとして、「切り干し大根」をもどした水が効果あることが東京大学 農学部卒業の竹井先生より伺いました。もどした大根もサラダなどに和えたり、色々使えるようです。今までは捨てていた戻し水も、これからは健康水に変わりますね。(高木)

## 奇跡のマッサージオイル OLEO SPA

季節限定のボディオプション。赤ちゃんや敏感肌の方でも使用できるオリーブオイルです!最高級の品質を誇るオーガニックオイル(エクストラヴァージン)は従来のキャリアオイルでは考えられなかったエイジングに効果のある奇跡のオイルなんです!保湿、抗酸化、細胞活性化、美白...等、他にも効果はさまざま。さらっとしたシルクのような手触りをご実感ください。(橋)



集中スリムコースの方  
オプションプラス 1,500円

全身マッサージの方  
オプションプラス 2,000円

# あなたの体の中、サビついていませんか？ シリーズ④～注目の抗酸化物質～



「酸化」についての連載も最終回となりました。最後は日々エイジングケアの研究をしている医薬品、食品、化粧品メーカーの専門家が注目している抗酸化物質をご紹介します！



## ①グルタチオン

アスパラガス、赤貝などに多く含まれているそうです。他にも解毒作用もあり、様々な毒物、薬物を排出する働きもあります。



## ②EPA(エイコサペンタエン酸)

食品でしか補うことのできない大切な栄養素。鰯や鯖などの青魚に多く含まれます。

## ③糖転移ヘスペリジン(ビタミンP)

温州みかんなど柑橘類の果実の皮や袋から抽出された成分です。完熟したものより未熟の青い果実により多く含まれています。ビタミンCと共に働き、毛細血管を細菌やウイルスから守る働きがあります。またビタミンCの消耗を防ぎ、しなやかで強い血管を保ちます。みかんを食べるときは、袋やスジも一緒に食べましょう。ビタミンCと一緒に摂ると相性がいいですよ！

健康な身体づくり、美肌を目指しましょう！（橘）

# パーソナルカラー

昨年、クレールでも限定企画で行いました古池先生の『パーソナルカラー診断』自分の似合うカラーを知り、ファッションやアクセサリ、メイクにも取り入れることでさらにオシャレに、そして自分をもっと美しく磨いてくれる診断です。120色のドレープ（色の布）を顔にあてて、どのカラーが自分を引き立ててくれるかがわかってきます。似合うカラーは顔色も良く、お顔立ちまで変わるような。逆に違うカラーをもってくるとお肌がくすんでみえたり、ちょっと元気がなくみえてしまったり。

苦手だったカラーも実は似合う色だったとか、バリエーションも広がるのも嬉しいです♪ショッピングで迷うことが少なくなり、新しい自分発見にもなりましたよ！

サロン：札幌市中央区宮の森

ブログ「Happy!Color Life! ～由緒正しい美しさ～」では、オシャレの参考になる情報が盛りだくさんです。メニューやご予約もブログのページからできます。「パーソナルカラー古池由美子」で検索するとできますよ。

★パーソナルカラー診断★  
1時間半 ￥5,000

パーソナルカラーアナリスト  
パーソナルコーディネーター(R)  
古池 由美子先生



# ちょっと一息…美味しいもの発見!

「この点心がむしように食べたくるんです！」オープン当時から行かせて頂いる『宮の森れんげ堂』さんでは必ず注文をしてしまうのが「海老蒸し餃子」と「小籠包」こんなにモチモチでプリプリな海老蒸し餃子は食べたことがなく初めて口にした時から大ファンになりました。他にも、涼麺(リョウメン)、海老チリ、杏仁豆腐、ピータンも絶品！どれを食べても美味しく、最近では「紹興酒のアイス(写真)」もお気に入りです。あ～思い出すと、また食べたくなりました～(笑) (高木)



『宮の森れんげ堂』  
札幌市中央区宮の森 1 条  
17 丁目 2-28

TEL：011-375-8338 定休日：月曜

# ベーカリー すだ

私の趣味は...『パン作り』ホームベーカリーを購入してから、時間があるときに自宅で作っています。機械が1次発酵までしてくれるので、簡単に調理パンが出来ます！生地を好きな大きさに丸めて寝かせて、お好みの具材を入れてオーブンで2次発酵してから焼くだけ！ちくわパンやメロンパン、ポテトパン、アップルデニッシュなどお店で良く見る人気パンを真似して作ってみたり、ピザ生地を作って焼き立てピザも楽しんでいます。パンを作るとイーストが部屋に広がり、とってもリラックスできます。そして焼き上がりのパンの香りは本当に最高！自宅でパン屋さんの味を楽しんでいます。(須田)

