

# クレールニュース Vol.12

あっという間に冬到来です。やはり北海道、雪は必ず降ってきてくれます（笑）

冬は乾燥がさらに気になり、サロンでも加湿器が活躍中です。

お肌も乾燥がすすむと老化も早く引き起こすので、しっかり保湿を心掛けて下さいね。

編集長 高木

第12号

平成24年12月1日

編集・発行  
クレール

今月編集担当  
佐藤 ありか

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。

## 新メニュー登場! 褐色脂肪細胞を活性化し、燃焼する体へ! 温感排毒インディバスリム

「ダイエットしているのになぜ体重が減らないの?」という方に必見!

コース内容【フットバス→インディバ60分(背中・太もも)→ハンドマッサージ】

90分コース 通常1回 17,900円 初めの方は 5,000円 off

※お持ちの「集中スリムチケット」からの利用も可能。



『余分な脂肪細胞を熱に替えて放出!』

褐色脂肪細胞は、首のまわり、わきの下、肩甲骨まわり、心臓、腎臓のまわりに分布しており、全部で40g程度。

その褐色脂肪細胞に含まれるたんぱく質の働きにより、体内に蓄積された、余分なカロリーを熱に替えて放出!

詳しくは、裏面をお読みください! (佐藤)

体験された方の声」・・・(1回のみ施術効果です)

- ・「汗がびしょりで体が軽くなりスッキリしました。どんなデトックスよりもスゴイです。」(30代 Nさん)
- ・「翌日、今までにないくらいの便の量が出ました。2日間で2kg落ち、その後さらに0.5kg減りました。」(40代 Tさん)



## ちょっと一息...美味しいもの発見!

円山界限では新しいお店も続々Openしています。

昨年Openした創作和食「maruyama 檀(だん)」

アラカルト、コースどちらもあり、メニュー、そしてワインも豊富です。創作料理はどのように出てくるのが楽しみで、いつも期待を裏切りません。どのお料理もおいしく、ワインと合わせてもgoodです。木のぬくもりを感じる落ち着いた店内で、ゆったりと寛げます。(高木)

「maruyama 檀(だん)」

中) 南5条西24丁目大7藤栄ビル1F

Tel 011-206-1132



体  
に  
い  
い  
食  
べ  
方

温めた「豆乳」で病気知らず!  
バランスの良い食生活を保つのはなかなか難しいのですが、豆乳一杯だけでも様々なビタミン、ミネラルが補給できまるで万能薬です!  
ビタミンB群は一つでも欠けると摂取できないのですが豆乳はB群全部入っているのでビタミン剤にもなるほどです。ただ、冷たいのは体を冷やしてしまうので、ぜひ温めて飲んで下さいね。(高木)

# オリゴメールがリニューアル さらに新シリーズも登場!



## リニューアル! 『オリゴメール ピュア』



ミネラル豊富な海水をそのまま  
フリーズドライした海水入浴剤

**SALE!**

40g ¥735 → ¥550

800g ¥14,280 → ¥10,710

2kg ¥28,875 → ¥19,980

## リニューアル! 『オリゴメール シルエット』



さらに発汗・代謝up 希望の  
方はこちら! 海藻エキス配合

**SALE!**

40g ¥1,050 → ¥900

## 新商品! 『ミネラルオールボディンジャー』



ミネラルの力で洗浄・保湿を  
もたらし肌のバリア機能を  
高め 健康な素肌へ!

200ml ¥3,675

**12月15日まで**

# 今、話題の褐色脂肪細胞とは?

最近、話題の褐色脂肪細胞についてご紹介致します。

人間の脂肪には白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞という2種類の細胞から成り立っています。そのうち大部分の割合を占めるのが白色脂肪細胞です。

白色脂肪細胞は脂肪を保存する柔らかい袋のようなもので、これがいくらでも脂肪を取り込み膨らんでいく性質があります。

反対に、**褐色脂肪細胞**は体内にわずか40g程度しかありません。**褐色脂肪細胞**とは、細胞内に含まれるタンパク質の働きにより、体内に蓄積された余分なカロリーを熱に替えて放出する性質があります。つまり、脂肪を燃やす「**褐色脂肪細胞**」が多く活性化しているほど太りにくいというわけです。褐色脂肪細胞がきちんと働いていると、血液やリンパの流れも良くなり代謝UPやむくみ改善にもつながります。

しかし、褐色脂肪細胞の数は幼児期に比べ成人になると半以下になってしまうので年々代謝が落ち、太りやすい体質になってしまいます。そのため、褐色脂肪細胞を活性化するケアは、体質改善やダイエットにはとても重要です!(佐藤)

褐色脂肪細胞が存在する部分



## 作り方

- ①お肉を一口大に切り、塩を全体にまぶして1時間程おきます。
- ②玉ねぎは薄切りにします。
- ③鍋に油をひき、バターと玉ねぎ、すりおろしたしょうがとんにくを入れ、炒めます。
- ④玉ねぎがきつね色になるまで炒めます。
- ⑤④にカレー粉を加えてさらに炒めます。
- ⑥⑤にトマトペーストを加えて炒め、ここでいったん鍋から火を外します。
- ⑦フライパンで肉の表面に強火で焼き色をつけます。
- ⑧鍋に肉を入れ、玉ねぎと絡めて炒め、白ワインを加えます。
- ⑨⑧に水を加え、フタをしないで40分煮込み、最後にケチャップ、ソースを加えて出来上がり♪



# 白崎さんのおきレシピ大公開!

私の唯一得意料理『カレーライス』!

今回白崎家のおきカレーレシピを公開したいと思います! 具は肉と玉ねぎだけという、シンプルですがとても味わい深い本格派のカレーが出来上がりますので、是非一度お試しください♪



## 材料(4人分)

- ・豚肩ロースor豚バラ肉・400g~600g
- ・しょうがすりおろす...20g
- ・カレー粉・各ルーの4人分量
- ・トマトペースト・大さじ2
- ・白ワイン...1カップ
- ・ケチャップ...大さじ1
- ・にんにく(すりおろす)...1片
- ・玉ねぎ...2個
- ・バター...30g
- ・水...4カップ
- ・ソース...大さじ1

