

クレールニュース Vol.13

冬が来たとともに、雪の多さに驚きです。気温も急に下がり冷えが厳しくなりました。体を温める食事を積極的に摂りたいですね。お鍋やスープ、お茶も温かくなります。私はホットワインをこの時期になるとよくいただきます。ビールも好きなのですが(笑)
編集長 高木

第13号
平成25年1月4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。

寒い季節は芯からポカポカに... 身体あったかドリンク

いつも手足が冷たかったり、身体が冷えて眠れなかったり、肩がこったり、寒い季節には悩みが増えますね。冬の気温の他にも生活スタイルにも大きな原因が！空調による自律神経の乱れや、偏った食事によるエネルギー不足なども大きく関わっているとされています。運動をしたり入浴をするのはもちろん効果的ですが、手軽に続けられる飲み物はとてもおすすめです。(須田)

クレールに新しいドリンクが増えました！

『温身美tox茶』

便秘・中性脂肪・むくみ対策に！

自然由来 100%の厳選 13 茶葉

注目の成分『キャンドルブッシュ』でゴボウの4倍の食物繊維を摂取！プアール、杜仲茶などのデトックス成分と、しょうが・田七人参などの冷え、むくみ改善成分もたっぷり！バラやローズヒップのビタミンも豊富で飲みやすい味です。

5包パック 750円

30包 通常 4,500円→4,000円

1月15日まで



『クエン酸美Bodyドリンク』

原液もろみ酢 40,000 mg

美容&疲労回復ドリンク

もろみ酢に加え、ローヤルゼリーやしょうがなど 10 種類の成分を配合！疲労回復、肩こり緩和、代謝アップ、ブドウ糖の燃焼などクエン酸の効果は冷えた身体にとっても重要です！

1本(50ml) 420円→400円

5本 2,100円→1,980円

10本 4,200円→3,900円

1月31日まで



カラダにいい食事

「白い砂糖より、黒い(茶色)砂糖」

砂糖は様々な病気になりやすくなるもの…。特に「白い砂糖」は身体に悪く、心臓病や血管の障害、さらにガンの原因の一つともいわれています。ただ、甘いお菓子やお料理にも使用されているので摂取しなというのは難しいものです。ご自宅でのお料理だけでも白砂糖から茶色い砂糖へ替えてみるのもよろしいかと思えます。砂糖を使いたくないという方には「甘酒」(よくある、お酒の甘酒とは違います)という麹(こうじ)を発酵し自然の甘さを出したものがあります。ご自宅で作る事も可能ですが、お店で販売しているところもあります。近くでは、マルヤマクラス 1F「これっと!九州・沖縄」にありました。次回の2月号では、ご自宅で作る方法を掲載します。(高木)



遠赤外線 ガードル

スタッフ
愛用中



可愛い6色
21,000円

太もものライン、ヒップのたるみなど気になりませんか？クレールでもお悩みのお客様が多いです。そんな方に！履くだけで美しいボディラインを作ってくれるのがこのガードルです。たるんだお肉をしっかりと補正しながら、筋肉を温めて体液の循環を改善。ほど良い圧でとっも動きやすくオススメ！！気になる方はぜひご試着下さい♪ (須田)

冬を乗り切る高栄養野菜 れんこん

れんこんは、体内でエネルギーに変わり身体を温める効果があります。加熱してもビタミン C が壊れにくいので、疲労回復・美肌効果、風邪の予防が期待できます。そして、野菜には珍しいビタミン B12 が豊富で、鉄分の吸収を高めてくれたり、食物繊維によって大腸がんの予防や高血圧予防にもなります。(須田)



簡単レシピ♪

れんこんのはさみ蒸し

材料 (6個分)

れんこん 1 節(約 200g)
鶏ひき肉 250g
赤パプリカ 1/2 個
粒マスタード 小さじ 1
酢・しょうゆ・酒・胡椒

- ① れんこんは皮をむき、厚さ 5~6mm の輪切りにしたもの 18 切れを、酢を少々を加えた水にさらして 3 分ほどおき、ざるに上げて水けを拭く。
- ② パプリカはへたと種を取り、粗みじん切りにする。小さめの器に粒マスタードとしょうゆ大さじ 2 を混ぜ合わせ、マスタードしょうゆを作る。
- ③ ボールにひき肉を入れ、酒大さじ 1、しょうゆ、こしょう各少々を加えてよく練り混ぜる。粘りが出たらパプリカを加え、さらに混ぜる。
- ④ れんこん 1 切れに、2 のたねの 1/12 量のをせて全体に広げ、れんこんをのせる。同様にして種とレンコンをもう一段重ね、手で軽く押さえてなじませる。残りも同様にして作る。
- ⑤ 耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジで 4 分 30 秒ほど加熱する。器に盛って、マスタード醤油と頂きます。

スタッフ
佐藤さんの

『肩こり・腰痛撃退！ 秘ストレッチ大公開！』

皆さんこんにちは。スポーツマニアの佐藤です。
最近寒い日が続く、肩がこったり、雪かきで腰を痛めるなど身体に負担がかかりやすい季節ですね。
そんな時、皆さんはどんな方法で身体の疲れを取っていますか？インディバ、マッサージ、整体など、もちろん良いですが、ご自宅で気軽にできるオススメグッズがあります！それは『ストレッチポール』です。



私がこのストレッチポールにハマったきっかけはただポールの上に寝るだけでストレッチ&姿勢改善ができる簡単で便利なグッズだからです。これなら、身体が堅くてストレッチが苦手... という方にもオススメです。
使い方によっては肩のコリがほぐれたり、骨盤の歪みや姿勢が改善され腰痛緩和にもなります。また、ストレッチだけではなく、リンパ節のアプローチ、コアな筋トレにも最適で、美しいプロポーション作りもこのポール 1 本でできます！ぜひ皆さんも試してみてくださいはいかがでしょうか。(佐藤)

ちよつと一息、おいしいもの発見

佐竹店長の送別会でも利用した「SIO」クレールからとても近く、裏参道通りにあります。今回はランチで行ってきました。バラエティに富んだ逸品で食材にとってもこだわっています。最初に出てくるポップコーンからおいしくてとまりません。
こちらは、オープン焼きサラダ。たくさんの野菜が色鮮やかで見た目も美しいです。
甘い、塩辛い、酸っぱい... と 1 つのプレートで大満足！
店内もおしゃれで素敵な空間でおすすめです。(長野)

『SIO』 011-676-9220
中央区南 2 条西 23 丁目 1-1
テイストビル 1F



大好評！ 生コラーゲン美容液

お肌と同じ 3 重らせん構造で作られたマリン生コラーゲン。ハリ・ツヤがアップし、年々減っていくコラーゲンを自ら作ってくれます。驚くほど若返るお肌に！！
大変ご好評頂き、入荷待ちが出るほどです。気になる方はぜひお試しください！(須田)

30ml 14,700 円



【 お客様の声 】

- ・触るとモチモチがわかる
- ・しわが目立たなくなった！
- ・毎年の冬の乾燥がこれを使ってからなくなりました