

# クレールニュース Vol.14

今年の雪の多さには皆さまもお疲れになっているかと思います。  
気温も低く、雪道も歩きにくい…。いつも以上に足や首、肩もこってきます。  
入浴でしっかり身体を温めて寒い季節を乗り越えたいですね。 編集長 高木

新フェイシャルオプション誕生!

## 生コラーゲン・イオン導入

まだまだ寒い日が続く、乾燥には要注意の時期ですね。  
そんな時期にピッタリ!新しくイオン導入メニューに加わったのが『生コラーゲンイオン導入』です!  
クレールスタッフも大注目のマリン生コラーゲン原液と超微粒子ナノプラチナ原液を配合した美容液を電気を使い、よりお肌の奥まで浸透させます。  
お肌を保湿するだけではなく、ハリや弾力を与えながら透明感も出てきます。さらに抗酸化力も高く、エイジング効果もバッチリ!1度で違いがわかります。  
ご好評につき、お試し価格の期間を延長します!  
是非、お試しください♪ (橘)



通常 ¥3,000



初めての方 ¥1,500  
現金のみ

2月20日まで



第14号  
平成25年2月1日

編集・発行  
クレール

今月編集担当  
橘 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。

## 長野 マネージャーの power spot をめぐって!

神宮に行くと、心がホッとし気持ちが引き締まりまた頑張ろうという気持ちになります。  
小さな頃は伊勢神宮へ行き、今は北海道神宮の側に行きたいときに足を運んでいます。  
東京へ行く時には明治神宮へ行くこともあります。



『清正の井戸』はよく混んでいて並ばなければ見れないという声もありましたが、私が行ったときは天気も良いなかとてもスムーズにたどり着き、ゆっくりと過ごすことができました。まんまるで水がとっても透き通っています。心がクリーンになり、エネルギーチャージ。今年もまた旅に出て素敵な場所を見つけたいです。 (長野)

### こんなこと思った方、要注意!

手足は温かく、ほてりを感じるがとても寒がり…  
冷房は苦手、ひどい時はお腹をこわすことも…  
私、寒がりの暑がりなんです…

## 隠れ冷え症ではありませんか?

このような経験をされている方は、「皮膚温度上昇タイプの冷え症」と言われ一見、身体が温かいので冷え症ではないと勘違いしてしまいがちですが、内臓周囲の温度は2~3度も低くなっているのが特徴です。それにより肩こり、腰痛、関節痛、不眠、イライラ、疲労感…など様々な症状がでてきてしまいます。こんな方におすすめな自宅ケアは足、手の指を摩擦して自律神経や血管の機能を改善させるマッサージです。

マッサージジェルなどを使い、足の指を「付け根から指先に」「指先から付け根に」の要領でこするようにマッサージします。足の裏をほぐしたり、足指両側を挟む要領で爪の付け根にある「井穴(いしょう)」を刺激するのもおすすめです。(橘)

# 身体を温める野菜！ 生姜 ～しょうが～

しょうがにはビタミンB1、B2、ビタミンC 鉄分、カロチン、カリウム、カルシウムが含まれています。冷え性、風邪の初期症状の緩和（咳、喉の痛み）鎮痛 便秘解消、むくみ防止など今の時期にピッタリな野菜です！（橘）



材料（4人分）  
 カブ(葉も含む) 1個  
 土しょうが 2片  
 だし汁 800ml

簡単レシピ☆

## カブとしょうがのスープ

【下準備】・カブは葉を切り分ける。葉は水洗いして幅1cmに刻む。  
 カブは皮ごときれいに水洗いして、6～8つのくし切りにする。

・土しょうがは1片分は皮をむいてすりおろし、残りの1片分は汁を搾っておく。

・【水溶き片栗】の材料を混ぜ合わせる。

【作り方】①鍋にだし汁、【調味料】の材料、カブを加え、カブが柔らかくなるまで中火で煮る。

②すりおろした土しょうが、土しょうが汁、カブの葉を加え、煮立ったら【水溶き片栗】を混ぜながら加え、とろみをつける。

【調味料】  
 酒 大さじ3  
 みりん 大さじ1  
 塩 小さじ1  
 しょうゆ 大さじ1

【水溶き片栗】  
 片栗粉 大さじ1.5  
 水 大さじ3

## 安心&美毛カール！まつ毛エクステ

まつ毛をキレイに長く見せる「まつ毛エクステ」ただ、エクステをしているとまつ毛が徐々に少なくなってくるというお悩みの方が多くいらっしゃいます。「アミュレット」さんのエクステはまつ毛に負担をかけずに、しかもまつ毛がなくなってきた方は増えてくるほどの嬉しいエクステです。

オーナーでもあり施術師の菅原さんが、お顔に合わせてカール具合や長さを相談しながら行ってくれるので安心。初エクステにチャレンジしたい方や、エクステにご不安な方にはぜひおすすめです！（高木） 料金：100本～¥10,000～

### 『サロン アミュレット』

札幌市白石区本郷通1丁目南1  
 Tel 011-864-3300

営業時間 11:00～20:00（不定休）

詳しくはブログで！ <http://ameblo.jp/lamulette-r/>



## ちよつと一息、おいしいもの発見

裏参道から少し入ったところにある中国厨房「GEN（げん）」さん。気取らずに中華を楽しめるカジュアルな雰囲気のお店です。化学調味料を使わず四川料理をベースした本格的中華でどれも絶品でした！

特に「麻婆豆腐」が、またすぐに食べたくなるほどの魅力ある美味しさ!!メニューも豊富で次はどれを食べようかと楽しみになります。

（高木）

### 中国厨房『GEN』

中)南2条西24丁目2-3  
 アーティストハウス

裏参道1F

Tel 011-215-8335 麻婆豆腐(920円)



## カラダにいい食べ方

先月号の続きで砂糖を摂るとガンにもなりやすくなる…ということで砂糖を使わず自然の甘みで糖分を摂れる「甘酒床（あまざけどこ）」（アルコールの入らない甘酒）を紹介いたしました。午前中に摂ると頭の働きが良くなり、砂糖を使わない自然の甘みなので身体にも大変良いです。そのまま飲むのもいいですが、お料理に砂糖の代わりに使うのもおすすめです。今月は作り方を紹介いたします。（高木）

## 自宅での甘酒床レシピ

【材料】

おかゆ（大盛り2杯）  
 又は、残りごはん（大盛り1杯）  
 ＊できれば炊き立て  
 米麴（約200g）  
 水①100cc…米をほぐす分、  
 ②200～400cc…生麴は200  
 乾燥麴は400

【作り方】

- ①おかゆを作る この時の水は少しだけ入れ、100℃まで上げる
- ②おかゆに水を加えよく混ぜる
  - ・器…テフロン加工がいい
  - ・水…①100cc入れる ②200～400cc入れる
- ③米麴を加える
- ④炊飯器（ヨーグルトメーカーでもOK）で保温（50～60℃）約8時間 ・扉は開けたまま
- ⑤甘ければ完成
  - ・保存…冷蔵庫保存（2週間程度）
  - 2週間以上経ったものは酢になり酵素に変わります。（すし飯に使用でき、飲むと疲れにも良い）
  - ゴミにかけると臭いなくなります