

クレールニュース Vol.15

今年の豪雪には驚きです。道路わきに積まれた雪山には、「春には溶けてくれるのだろうか」と、心配になるほどです。

でも、もうそこまで春が訪れていますね。
ワクワクすることが増える春！は～やく、こ～い♪ 編集長 高木

新メニュー登場！！水素エッセンス補給

フェイシャルのオプションメニューに新しく、強い抗酸化作用を持つ、高濃度水素水を使用した『水素エッセンス補給』が登場しました！

体の中に入った酸素は、体内で栄養素と結びついてエネルギーを作り出しますが、同時に活性酸素というものが作られ、体内を酸化させてしまう作用もあります。

その“酸化ストレス”により体の機能が正常に働かなくなり、糖尿病、高脂血症、動脈硬化やガンなどの原因になるといわれています。また、白髪やシミ、シワなども活性酸素が影響し、最近では、体の老化そのものが活性酸素の原因ともいわれています。

その活性酸素を防ぐために、ビタミンCの約160倍もの抗酸化作用を持つ、**高濃度水素美容液**をお肌に浸透させ、いつまでもみずみずしいお肌を保ちます。(佐藤)

通常料金
1,500円 → **初回のみ
1,000円**
3月31日まで



カラダにいい食べ方

『弱アルカリ性のカラダを作る！』

体を「弱アルカリ」にするのが健康になるポイントの一つです。アルカリ性の食品を多く摂ると、自然とアルカリ体質へなるようです。アルカリ食品とは、野菜、果物、海藻、豆類などです。お酒は酸性ですがワインだけは（シャンパンも）アルカリ！

米や麦などの穀物、お肉、添加物や油ものは酸性。酸性の摂取量が多くなると病気になりやすくなると、さらに考え方、行動まで変わってしまうとのこと。

弱アルカリ度が高い食品が「葛（くず）」。葛湯にすると毎日でも摂りやすく、私はさらに生姜を入れてスペシャルドリンクとして飲んでいきます！（高木）



なぜビールは水よりも大量に飲めてしまうのか？

いきなりですが…みなさんビールはお好きですか？私は『ダイエットをしよう！』と思いつつ、ビールをいくつか飲み過ぎてしまいます(笑)そもそもなぜ、ビールは水よりも大量に飲めてしまうのでしょうか？

水とビールは同じく液体なので飲んでから胃に溜まるまでの過程は同じです。ところがそれぞれの成分によって体内で処理される方法が異なります。

水は、胃では消化されずに、ほんの少しずつ腸へ流れていき、小腸と大腸の間の腸壁でしか吸収されません。つまり、水は胃に長くとどまり、体内での処理には時間がかかることとなります。

一方、ビールはアルコール、炭酸ガス、糖分を含むことで吸収が早くなる性質もあり、水と違って胃にたまらず吸収にかかる時間が短いせいでもたくさん飲んでしまいます。ダイエットをされている方はビールよりもワインや焼酎など糖質が低いお酒の方がオススメです。(佐藤)

第15号

平成25年3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。

月と人体のエネルギー

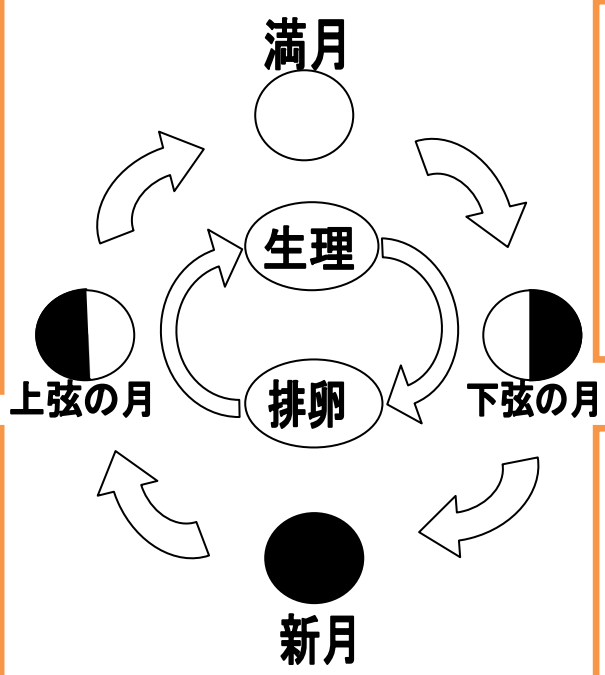
月の満ち欠けによって人間のサイクルに合わせて食事を変えていくと体調が整い生命のエネルギーも変化していくといわれています。ぜひ、皆さんもサイクルに合わせてお食事を摂ってみませんか？(佐藤)

上限の月から満月に向かう地球には暖まる力が働く。身体は暖まる力を取り入れ体内の老廃物を出そうとするので、肌荒れや大衆がきつくなるととき。老廃物を排除させるたべものを。

とうもろこし・きゅうり・レタス・果物などミネラルの多いもの。

新月から上弦の月に向かう地球上は新月で引き締まる力がピークに達した後、今度は緩まる力へと変化していく。

オートミール・麦・貝割れ・大根・もやし・きのこ類など酵素の多いもの。



満月から下弦の月に向かう地球上は満月を境に引き締める力が強くなる。体は老廃物を出し終わり、今度は蓄える方へとエネルギーが変化する。

もち米の玄米・粟・雑穀・キャベツ・かぼちゃなど球体のもの。

下弦の月から新月に向かう地球にはさらに引き締まる力が強く働き排卵が起こりやすい時期。根菜や乾燥させたものを食べるとよい。

玄米・小豆・そば・ごぼう 人参

スタッフ橘さんの『冬のイベント紹介!!』

札幌で冬のイベントといえば「雪まつり」ですが私の地元、苫小牧では「スケートまつり」があります!!札幌と同じように雪像も作りますが、雪で出来たすべり台もあります。私も小さい時はよくすべりに行っていました♪また、スケートまつりで名物となっているのが「しばれ焼き」です!!ご存知ですか?しばれ焼きとは、ドラム缶を加工した焼き台で味わうジンギスカンのことです。今年で43回目のスケート祭りですが、第1回からあるそうで、すっかり祭り名物になっています!

もともとは雪像のリンクを作る自衛隊員をねぎらうために、ドラム缶の上で焼いたジンギスカンがとても味わい深いということでまつりのイベントのひとつとなったそうです。しばれる(寒い)中で焼いて食べるお肉の美味しさは別格です!!

ここ数年は私も食べに行くことができているので来年こそは!!行ってみたいな~と思っています♪(橘)



ちよつと一息、おいしいもの発見!

「たまには、フレンチでも♪」宮の森の住宅街にあるフレンチレストラン「ル・ミュゼ」さん。厳選された野菜を中心に、季節のお料理を堪能できるお店です。まるでアートを描いているような、目でも楽しめるお料理。芸術作品を頂いている気分になります。野菜、お魚、お肉…食材はもちろん美味しく、お味もこってりしすぎないのが私は好みなので嬉しいです。ついワインがすすみます♪

「ル・ミュゼ」
中)宮の森1条14丁目3-20
TEL 011-640-6955



ルールお悩み相談所

Q、お手入れの前後は、お食事を摂っても良いのでしょうか?

A、お手入れ前は、施術を受ける1時間前までに
お食事を済ませていただき、仰向けやうつ伏せ姿勢になる為、なるべく軽食をお勧め致します。お手入れ後は、体内の毒素を排出させようとする働きや、細胞が活性化し吸収率が高まる為、高カロリーなものや脂質、糖質には十分に気をつけていただき、タンパク質やミネラル分、ビタミンなどを多く含む食事をお勧め致します。(佐藤)