

# クレールニュース Vol.19

夏が近づいてきました！晴れの日是一段と空が青く感じます。

気温が高くなると薄着になり、足元も素足。ファッションも気分も軽くなります。ただ、知らずに体は冷えてしまうことも。夏でも体の温めには気を使うといいですね。  
編集長 高木

第19号

平成25年7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

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  
タイムズ以外の駐車  
場を利用された場合  
でも、現金400円ま  
でお支払致します。

## クレールスタッフも愛用!! JUEKI ジュエキ

早い方は7日間で透明感へ変わります!!

JUEKIとは名前の通り、100%の白樺樹液から作られた化粧品です。

白樺の木は、とても栄養価が高く、北欧の人達は飲料水として飲んでいるそうです。

1年の間でも、2週間ほどの期間にしか採取することができない貴重なフィンランドの白樺樹液には、人間の肌の成分に限りなく近い、天然成分が含まれている為、高い浸透力と保湿力があります。また、活性酸素を除去し肌を健やかに保つ抗酸化作用がある為、アンチエイジング効果も期待できます。(佐藤)



フォーム 通常 4,200円  
エッセンス 通常 10,500円  
クリーム 通常 12,600円

今なら5セット限定!

エッセンス+クリーム  
23,100円→15%OFF 19,635円

## 『インディバ』ってすごいです!!

「インディバフェイシャル」を気に入って下さるお客さまお陰さまで増えてきました。

お顔の隅々までケアができるのもインディバの魅力ですが、実は他にもこのような効果があります!

『脳の活性』です。

フェイシャルのお手入れと

同時に、脳の血流も改善され

脳細胞も生き生きとしてきます。

特に首の付け根にコリがあると、脳に100%血液がいかなくなり物忘れが多くなることも。首をほぐすことで楽になるだけではなく、脳にとっても元気になります。お手入れ後に頭もスッキリするのはそのせいなのです。(高木)



## カラダにいい食べ方

『たんぱく質の摂り方』

以前も、肉や魚などのたんぱく質は「温めなおし」がたんぱく質を変形させ、病気やガンになりやすくなると伝えました。他にも直接「焼く」のもたんぱく質を傷つけ、体には良くないとの事。出来る限り焦がさないように、そして「焼く」より「茹でる」ことで少しでも体にとって良い摂り方ができます。そこで、おすすめの料理法を一つ!

【お肉のレタス巻き焼き】

【レタスを巻く事で、直接お肉を傷つけない料理になります】お好きなお肉を(塩・胡椒をし)レタス(1枚)で巻き、フライパンで中火にして焼く。それだけです!お肉はスライスしたもので、細かく切ったもので大丈夫です。さらにチーズを入れて巻いても美味しいです。ソースは、市販のソースでもケチャップでも醤油でも、お好みで!焼いた後の煮汁にソースとケチャップを半々で入れると、美味しいソースができます。レタスのシャキシャキ感もいけますよ!!(高木)

要チェック!!



# 夏バテ防止！6つの対策法



夏は疲れが溜まりやすい季節。暑いからと、ついつい麺類などの簡単な食事や、冷たい飲み物をたくさん摂ってしまっていないですか？ひどい夏バテだと、秋～冬まで体調を崩したままということにもなりかねません。夏バテの原因は、主にビタミンやミネラル・たんぱく質などの不足と、冷房による自律神経の乱れによって起こります。今回は、夏バテ防止のための生活習慣のポイントを6個にまとめてみました。(佐藤)

## 1. 火を使った料理を食べる

夏は冷房で思った以上に身体が冷えています。煮物、味噌汁などの火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。

## 2. 食事の品数を増やす

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがちです。暑さで消費されるビタミンがさらに不足し、疲れがひどくなることも。野菜をしっかりとって、栄養のバランスのよい食事をしましょう。

## 3. 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意！

夏は冷たい飲み物がおいしいですが、ビールなどのアルコールは利尿作用があって、水分補給にはなりません。また、冷たいものは、胃腸の働きを低下させます。なるべく温かい飲み物を飲むようにしましょう。

## 4. 冷房はほどほどに

朝晩の通勤以外は冷房の効いた社内にいるという人も多いはず。冷えないよう温度調節や衣服を着ましよう。夜はタイマーをかけて寝るようにしましょう。

## 5. 汗をかく

普段から汗をかかないと、いざ暑い場所で汗をかこうというときに、上手に汗をかけず、熱中症などを起こしてしまうこともあります。軽い運動やお風呂などで汗をかきましょう。

## 6. お風呂に入る

毎日のシャワーは代謝も低下しやすいので、お風呂にしっかり入りましょう。湯上りに水分補給を忘れずに。毎日の生活で、少しだけ注意すれば、夏バテを予防することができます。

## クレーンお悩み相談所

Q、ボディの予約をしていたのですが、ちょうど生理がきてしまいました。施術を受けないほうがいいのでしょうか？

A、インディバは体の循環を促しますので、出血量が一時的に増える可能性があります。基本的に問題はありませんが、体調がすぐれない方は、控えたほうがいいのかと思います。また、インディバは生理痛を緩和する働きもありますので、特に痛みや量が多い場合でなければ、お受けすることができます。迷った時は、担当のスタッフへお気軽にご相談ください。(佐藤)

## ちよつと一息、おいしいもの発見！

食事をしたあとや、美味しいワインが飲みたいなって思った時はぜひおすすめのお店がこちら。

**ワインBar「SORAE (ソラエ)」さん。**

ここにお店があるの？と思うような知る人ぞ知る場所にあります(笑)店内は広いカウンターがあり、奥にはとても素敵なテーブル席も。どちらもゆったりと寛げるので時間が経つのもあっという間です。グラスではなかなか飲めないワインが飲めるので、ワイン好きにはたまりません！オーナーソムリエの佐々木さんのサービスも素晴らしいですよ～(高木)



「SORAE」

中) 南1条西25丁目

ワンフラット南2条 2F (マルヤマクラスの斜め向かい)

Tel 011-215-6572 月曜定休

## スタッフ橘のパンケーキキ巡り♪

最近、円山近辺のお店を調べてランチに行くのが密かな楽しみです。そこでまずは今人気のパンケーキを食べてみたい!!と思い、セブンスピーチカフェへ行ってきました!!1回目のチャレンジはまさかの三時間待ちにより失敗…

2度目のチャレンジでようやくパンケーキを食べることができました。ふわふわで生なんじゃないか!?と思うくらいやわらかいパンケーキでした。ぜひまた行きたい!と思っていたのですが、残念なことに先月で休業されたとのこと。移転するそうなのですが、まだ移転先が決まっていないようです。決まったらまた必ず行きます!そしてもう一店、ジェットセットのパンケーキも食べてきました♪

こちらは一人で行ってきたのですが、一人でものんびり過ごせそうな雰囲気。

ここではクリームチーズとスモークサーモンのパンケーキにしました。

パンケーキの上にスモークサーモンのサラダがのっています。

最初は合うのかな~と思っていたがとっても相性が良く、美味しく頂きました!!

どちらもお腹いっぱいになるくらいボリュームがあり大満足!次はデザート系の

パンケーキも食べてみたいです!今後も色々なお店に行って円山の知識を増やしていきたいです♪(橘)

