

クレールニュース Vol.20

第20号
平成25年8月1日

編集・発行
クレール

今月編集担当
須田 麻梨子

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
お近くの駐車場を利用
された場合、現金
500円までお支払致
します。

夏本番！ピアガーデンもはじまり、生ビールが好きな方にはたまらない季節です。
日差しも強くなり、日焼け対策は万全でしょうか？
ただ、どんなにUVケアをしても知らずに焼けてしまい…
今の時期ならではだから、小麦肌もいいかしら？と思っています。 編集長 高木

自宅で簡単♪ ラジオフォトレーション ミニキュア

簡単に使用できる美顔機が登場です！これ1台で5つのトリートメントができます。
週1~2回、1日10分使用するだけで、驚きの美肌へ
インディバのお手入れの効果が持続できます！

ミニキュア6種類のLED効果



毎日のエイジング&ボディケアに。



スカルプケアに。



疲れたお肌に。



しみ・くすみが気になるお肌に。



皮脂やアクネが気になるお肌に。



気になるお肌のトレーニングに。



今だけプレゼント！

ミニキュアをご購入の方
高濃度ビタミンC美容液
30ml (8,500円分)が
ついてきます！

10セット限定
49,950円

インディバの豆知識

『お腹の温めは一石二鳥…いや、八鳥…十鳥ほども?』

サイズダウンを目的でお腹を温めていますが、
同時に様々な効果もあるんです！

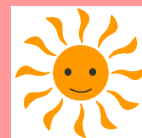
- ① 栄養を吸収しやすくなり病気になるリスクが低くなります
- ② 便秘や軟便の改善
- ③ 血流が良くなり、冷え症が改善
- ④ リンパの流れが良くなりむくみが改善
- ⑤ 子宮も温まり生理痛や生理不順などの改善
- ⑥ 内臓（脾臓、腎臓、肝臓など）の強化
- ⑦ 胃の調子を整える（胃痛を緩和する効果も）
- ⑧ お腹の冷えてトイレが近い方の改善
- ⑨ お腹のお肉のたるみを引き締める
- ⑩ お顔の若返り（目元がパッチリし、頬が上がる）

*他にも様々な効果がございます。
効果の出方には個人差がございます。



カラダにいい食べ方 熱中症には、ミネラルウォーターで水分補給を!!!

気温が高くなると熱中症の方が増えている
ニュースを見ます。水分を十分に摂っていても熱中症になったというご年配の方もいます。そのような方はお茶で水分を摂っていたようで、実は一度沸かしたお水（お茶）は、摂取しても脳まで届くまでにかかなりの時間がかかるとの事。火を通していないお水、ミネラルウォーター、さらに少量のお塩を加えると良いようです。



痩せたくてもなかなか効果が出ない方のよくあるQ&A

Q ジムに通い始めました。
でもなかなか体重が減りません。

A 体重は減っていなくてもサイズは落ちている
のでは？

筋肉は脂肪よりも重いので、トレーニングで筋肉が増えて体重が減らないことはよくあります。筋肉がつくほど体脂肪は減りやすくなりますし、体型も変わってくるはず！

他に考えられる可能性は『**隠れ冷え症**』
身体の芯が冷えているとかく汗も表面的なものでなかなか運動の効果を得られません。身体を芯から温めることが重要です。インディバを定期的にしなが
らジムで身体を動かすと、きれいに効果が出てくるはず！



Q 外食が続いてしまいました。
もう手遅れですか？

A 内臓をいたわると手遅れではありません

摂りすぎたカロリーは筋肉と肝臓に蓄積され、脂肪に代わるまではしばらくかかるのでそこまで深刻にならなくても大丈夫です。大切なのは次の食事を消化吸収しやすいものにして内臓をいたわること。食べ過ぎて内臓の動きが低下すると、排出や代謝機能の低下によって便秘やむくみが起き、それが原因で体重が増えている可能性が高いのです。

消化しやすいものや、カロリーが低いものをゆっくり食べてあげると、内臓の回復につながります。



長野マネージャーの 小樽市民の おすすめスポット



小樽といえば『かま栄のかまぼこ』が有名ですが、小樽市民にとって普通の食卓に並びやすいのは大正3年創業の『**大八栗原蒲鉾店**』のかまぼこだったりします。

ここは、旧国道5号線を札幌から小樽の方に向かっていく途中に本店がありますが、入船市場、南樽市場の中にも支店があります。一口サイズの色々な種類のかまぼこがあり、一度食べたらやみつきになってしまいます。スケウダラ(白グチ)や宗八ガレイなどの原料で作られ、代々受け継がれた石臼で時間をかけて練り、大豆たんぱく、保存料など添加物を使用していないかまぼこは本当に絶品です。皆様も小樽にいらしたときは是非立ち寄ってみてはいかがでしょうか…。
おいしいですよー！



新しいコスメが登場です！

ボディ アロマスクラブ

薄着になるこの季節、全身しっとりツルツル肌になりましょう！入浴時に優しくマッサージするだけで驚くほどツルツルすべすべになります。

天然の保湿成分配合ですので潤いをキープ！頭皮になじませて脂汚れをすっきり落としたり、バスソルトのように浴槽に入れて岩塩風呂としてもお使いいただけます。

たっぷり1kgでとってもお得♪

香りはグレープフルーツとローズヒップからお選び下さい。(パウダールームにサンプルがございます)

10個限定販売！ 5,250円

須田のちよつと一息、美味しいもの発見！

今年5月にオープンした、アメリカ南部料理が楽しめる『**DIXIE ROUX**(ディキシール)』さん。2階建ての店内は広々していて、吹き抜けがとってもおしゃれです。

サラダ、パスタ、魚介、お肉料理を一通りいただきました。どれも盛り付けが豪華で、味も絶品です！

特に美味しかったきのこのパスタは、5種類のきのこがたっぷり入っていて濃厚なソースでした。

運がよければジャズの生演奏が聴けるかもしれませんよ♪



『**DIXIE ROUX**』

札幌市中央区南2条西27丁目2-20 年中無休

ランチ 11:30~15:00 ディナー17:00~24:00