

クレールニュース Vol.23

霜月の季節となりました。寒さも乾燥も増してくる時期です。お部屋の加湿器は健康にもお肌にとっても大事ですね。インディバで芯から温まるのも風邪予防にもなります！ポカポカな冬を過ごしたい…と願っているところです。 編集長 高木

骨盤矯正・ヒップアップ・太ももすっきり！ バンテージ新登場！

バンテージとは、一時的に血液の流れを抑え、外すことで血管やリンパ管の中で滞っていた老廃物を一気に押し流す効果があるものです。
インディバ、マッサージ後にヒートジェルを塗り、バンテージを巻いて約15分置くだけで、ボディラインが変わります！

効果はこの3つ

むくみの改善… たまった老廃物によって太く見える脚をすっきりデトックス！
引き締め・サイズダウン… むくみを解消することで太くなくなりくなります。
ボディメイキング…正しい位置に持っていった細胞を記憶させる効果があります。



1日2名様限定メニュー
ふともも・ヒップケア
通常 4,000円
11月末まで 2,000円

ふくらはぎ・足首も気になる方
プラス2,000円で下半身全体が出来ます

第23号

平成25年11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。

カラダにいい食べ方

抹茶(まっちゃ)の魅力

抹茶には驚くほどの体に必要な栄養素がいっぱい。
ビタミンA(β-カロテン)、ビタミンC、ビタミンE、
ビタミンB2、葉酸やアミノ酸たんぱく質、カテキン、
サポニン、ミネラルも含まれており、抹茶一つで
こんなにたくさんの成分が摂れます。だからお茶の先生
はお元気なんでしょうか…(笑) 摂り方は色々、お料理
にふりかけるのもよし、飲み物に混ぜるのもよし…
毎日摂るととても良いとされています。ただ、
カフェインも入っているので 体質を考えたうえで
摂取して下さい。



新しいスタッフが増えました

とびたに あみ
飛谷 亜美さん



Q 出身は？

A 札幌

Q 好きな食べ物は？

A さくらんぼ、めん類

Q 趣味は？

A 美容・ファッションの情報チェック

Q 行ってみたい国は？

A ハワイ、北欧

Q おすすめの美容法は？

A 女性ホルモンのリズムに合わせたライフスタイルを送る！スキンケアも変えます。

Q 最後に一言

A 今までの知識や経験を活かし、皆様と一緒にたくさんの喜びを感じられるよう頑張ってお参ります！よろしくお願い致します！

血液型別！ 太る食べ物 太らない食べ物

アメリカでブームになったダイエット法『血液型ダイエット』 血液型によってそれぞれ適した食材があり、健康的にダイエットができると好評です。今回はA型とB型、次回はO型とAB型のおすすめ食材をご紹介します！

A型

農耕民族とともに現れたA型は、穀物と野菜＝「和食」が適しています。胃酸が少ないため、鳥肉以外のお肉や乳製品は負担がかかってしまいます。

OK



鳥肉・さば・たら・いわし・さけ
ヨーグルト・モッツアレラチーズ



米・そば・米粉・ライ麦粉・発芽小麦パン

ブロッコリー・にんじん・おくら・ほうれん草・にんにく・かぼちゃ・ぶどう・レモン・いちじく・杏
パイン・グレープフルーツ・さくらんぼ・プラム
大豆・納豆・豆腐・小豆・レンズ豆 など



NG

豚肉・牛肉・ベーコン・ハム
うなぎ・ほたて・エビ・たこ・いか



牛乳・バター・アイス・カマンベールチーズ

精白小麦粉・全粒小麦粉・多穀類パン

しいたけ・キャベツ・なす・白菜・じゃがいも



トマト・さつまいも・マッシュルーム

バナナ・マンゴー・オレンジ・みかん

ひよこ豆・赤インゲン豆・白インゲン豆 など

B型

遊牧民族だったB型は、消化器系や免疫系ともに強く、色々な食材が楽しめます。ただ、牛乳の乳糖を分解する酵素がない人が多いです。

OK



ラム・たら・さば・さけ・たい・いわし
カッテージチーズ・ヨーグルト

米・玄米・オート麦・きび

ブロッコリー・白菜・キャベツ・にんじん

カリフラワー・なす・しいたけ・ピーマン・バナナ



パパイヤ・ぶどう・パイン・プラム



インゲン豆・赤大豆 など



NG

豚肉・ベーコン・鳥肉・鴨・ハム・ぶり
はまぐり・かに・えび



ブルーチーズ・アイスクリーム



うどん・そば・パスタ・小麦粉



アボガド・かぼちゃ・もやし・とうもろこし・トマト

かいわれ大根・柿・さくら・ココナッツ

小豆・黒インゲン豆・豆腐 など

長野マネージャーの 沖縄リゾート日記



休暇をいただき沖縄に行ってきました！！
心配だった台風にも当たらず過ごしやすい毎日でした。



気になっていた鍾乳洞を見たり、美ら海水族館でまんたやジンバイザメを見たり、とても幻想的な大きな水槽に今回も感動しました。ホテルもビーチの目の前で景色も最高でした！また沖縄に行きたいです。



須田の ちよつと一息、おいしいもの発見

北1条通りにある『ねじ式』さん
お料理は旬の食材を贅沢に使っており、豪華でキレイでボリュームがありますが、驚くほどリーズナブルです！ワインも豊富に揃っています。カウンター席では、目の前に並べられた新鮮な食材を使って調理しているのが見えて、美味しそうな音と香りに食欲がそそられます。おすすめは鮭とアボガドのタルタルサラダ。わさびの風味が絶品です。ガーリックチャーハンは大食い豚の角煮がのっけていて、たくさんお料理を食べた最後にいただいても完食してしまうほど美味しい一品。隠れ家のような落ち着いた店内です♪



『ねじ式』

北1条西20丁目1-20 カレラ北1条ビル1F

TEL 011-614-2500

16:00~3:00 定休日 水曜日