

クレールニュース Vol.25

第25号

平成26年1月4日

謹賀新年

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
近隣駐車場を
ご利用下さい。
駐車券ご提示で
500円まで
負担します。

お正月では皆さまいかがお過ごしでしたか?つい食べ過ぎてしまい、
サイズがアップしてしまう方も少なくないと思います。

それと飲みすぎも…(笑)ぜひ、クレールのインディバでデトックス&ホットに!!

インディバ社 山口会長が来札!! インディバ講習会

編集長 高木

12月17日、インディバジャパンの山口会長が札幌にいらっしやり基礎講習を開かれました。山口会長が札幌にいらっしやることはほとんどなく大変貴重な講習会でクレールからはオーナーの高木と長野マネージャーが参加してきました。

当サロンでもインディバを扱い始めてか8年がたち、当時から基礎講習を東京本社にて受けておりましたが、改めてまた基礎を学び、新たに判明したことなどインディバは限りなく進歩し続け多くの方を魅了しているのだと再実感して参りました。

スポーツ業界

サッカーチーム、野球、ゴルフ、レーサー、
騎手…など、インディバを愛用されている
選手が多くなってきたようです。最近では
話題となった「楽天イーグルス」の田中将
大投手も怪我をした箇所インディバを
かけ、早期回復されていたそうです。
今後は「なでしこジャパン」チームにも
インディバを導入されるようで、活躍の場
がますます広まりそうです。

医療業界

医療ではがん治療
や、様々な分野にも。
産婦人科では出産後
のケアや不妊治療に
も活用される病院が
増えてきたよう
です。

美容業界

クレールでは「美容と
健康」のためにたくさ
んのお客様に愛され
ているインディバで
すが、今後も多くの
お客様にご満足のい
くお手入れが提供で
きるようスタッフ一同
精進して参ります。

山口会長自ら説明して下さいました。クリニックやエステサロンのスタッフの方々が参加され、皆、真剣に講習を受けていました。

講習前日の食事会。高木(ピンクセーターです)の隣が山口会長。その隣がスピードスケート選手の清水オーナーです。



クレールのこだわり

寒い冬は外へお出かけするのも少し億劫になりがちですが、クレールはいつも皆様に心地よいサロンづくりを目指し、快適にお手入れを受けて頂けるよう、お部屋やベッドシーツの温度を暖かく設定しています。また、乾燥対策として各お部屋に加湿器もご用意しております。

お手入れ中に「暑い」
「寒い」などございましたら、お気軽にスタッフまでお申し付けください。



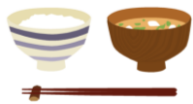
カラダにいい話

『酢を摂ることで、疲れづらく、健康的に!』



「酢は体に良いもの」とご存知の方も多いと思います。できれば毎日、そして何種類もの酢、またはクエン酸を摂ると疲れ知らずの体へ。1種類のお酢で、色々な食材につけて何種類もの酢を作って、様々なお料理に使用すると良いそうです。「粒マスタード」と「ケッパー」これは酢だけではなく実(種)もはいており、とても体にいいとの事。お肉に付けるのも良いですが、サラダのドレッシングとしても!

【酢と粒マスタード、ケッパー、バルサミコ酢、レモン汁、そして少々の味噌(火をとおさない味噌がさらに良いとの事)]を混ぜると、一石二鳥どころか一石六鳥以上の良さが!
酢: 1種類で1回転。1日で何回転にするかが健康の秘けつ。
ワールドカップの選手は30回転以上といわれていました。



朝食ってなぜ大切？



毎朝スッキリ目覚められる人、朝が苦手でぼーっとしてしまう人、ギリギリまで寝ていたい人…朝の過ごし方は人それぞれですが、そんな忙しい朝に、なぜ朝食を食べたほうがいいのでしょうか？



朝食には以下のような重要な役割があります。

- ・カラダを温め基礎代謝を上げる
- ・昼食、間食の食べすぎを抑える
- ・エネルギーを補給して集中力を上げる
- ・水分を補給して、カラダに潤いを与える



朝食を食べると胃腸が活発に動き出します。その効果で眠っていたカラダが動き出し、睡眠中に低下した体温を上げてくれます。体温を高く維持するために体内のエネルギーが消費されるので、基礎代謝が上がることにつながり燃えやすいカラダをつくります。つまり、朝食を食べることは「**太りにくい体質をつくる**」と言えるのです。逆に食事を抜いてしまうと、エネルギー不足になったカラダは一時的に飢餓状態になり、次に食べ物が体内に入ったときに余分に栄養を溜め込もうとしてしまい「**太りやすい体質**」になってしまう恐れがあります。

他にも朝食を食べたほうがよい理由があります。

脳の唯一のエネルギー源は「**ブドウ糖**」です。

寝ている間は動かないのでエネルギーは必要ないと思われるがちですが、脳や臓器は活動しています。特に脳はエネルギー消費量が大きく、エネルギー源である血中のブドウ糖（血糖値）は寝ているときも消費されています。朝起きたとき頭が働かずぼーっとするのは、脳がブドウ糖不足になっているからです。そのままの状態していると、集中力がなくなったり、イライラしたりしてしまいます。1日のはじまりの活力を得るためには、朝に適度にブドウ糖を補給することが大切です。ブドウ糖はごはんやパンなどの炭水化物や果物の糖分から補給することができます。このように、朝食を食べることはダイエット中にもカラダの調子を整えるためにも必要です。

佐藤の ちょっと一息、おいしいもの発見！

北海道産の新鮮な海の幸が楽しめる『旬や一鶴亭』店内は広々としたカウンター席、テーブル席、掘りごたつの個室があり、とてもゆったりとした雰囲気です。お米、お魚、お肉、お野菜すべて新鮮で美味しいこだわりのある食材を使っていますので、何を選んでも美味しいものばかりです！中でも、わたしのおすすめは『桜姫鶏のローストミルフィーユ仕立て』です！プリプリの鶏の食感と香ばしいソースが絶品です。



『旬や 一鶴亭』
札幌市中央区南 2 条東 2-8-1
大都ビル 1F TEL 011-213-0880

インディバ豆知識

『自律神経のバランスで痩せやすい体質へ』

脊髄には自律神経のバランスを作用する所でもあります。このバランスの乱れで脂肪を燃焼するシステムが上手く働かなくなり、太りやすい体になる原因ともいわれています。インディバでは首のけいついと、尾てい骨あたりにある仙骨の 2 か所を温めて自律神経のバランスを整える作用を引き出します。インディバはお肉質変える外側のケアだけではなく内側の体質も整えていく効果もあるので、健康的に痩せるには最高のお手入れかと思います。

スタッフ橘の おすすめリップケア

こんにちは！コスメ大好きな橘です。クレールではインディバだけでなく、スキンケア商品も充実しています。クレンジングやローション、クリーム

などは皆さんもご存じだと思いますが、今回は私のイチオシおすすめアイテムをご紹介します。

「**バーデンス リッププロテクター**」です。メイク用品や外的刺激から唇を保護し潤い与えてくれる商品です。リッププロテクターを塗った後に口紅を塗るのもおすすめです。「使い始めたら全然乾燥しなくなりました！」

とお客様からのお声も頂いております。私はこのリッププロテクターを仕事用として常に持ち歩き、

化粧ポーチの中にも入れるくらい愛用し続けています！気になった方はぜひスタッフまで！



リップ
プロテクター
3,675 円