

# クレールニュース



Vol.27

冬も終盤。ウィンタースポーツを愉しんでいる方は淋しくなる方もいらっしゃると思います。以前はスキーで楽しんでいましたが、今、滑るときと怪我へ一直線…。まだこの時期もツルツルな路面。転ばないように気を付けているのが精いっぱいです。

編集長 高木

第27号

平成26年3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  
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。

仕事帰りのお疲れに！大事なイベントの前日に！時間がとれない方に！

## 夕方限定 クイックコースできました 3月30日まで

今まで、お仕事などで最終受付に間に合わなかったお客様や  
大事な予定のある前日、疲れがたまっているときのおやすみ前のケア、  
いつものお手入れのメンテナンスケアなどにおすすめ！  
このコースは通常のコースの半分のお時間で行いますが  
すっきり感やリフトアップ効果にとてもご満足いただいております！

### インディバ痩身ボディ！ インディバ美肌フェイシャル

インディバ燃焼ケア



排毒マッサージ



クレンジング



インディバケア

瘦顔マッサージ



各コース 60分 ¥8,000 (税抜)

- ・平日の夕方（17：00～18：30）の受付となります。
- ・回数チケットやプリペイドチケットからのご利用はできません。単発メニューです。
  - ・他のオプションはお付けできません。
  - ・お茶とドライフルーツは、お持ち帰りとなります。
  - ・パウダールームでのミネラルウォーターはグラス1杯となります。

## クレールのこだわり

おいしいドライフルーツ

お手入れ後にお出しするドライフルーツは関西の専門店から取り寄せているこだわりのもの。世界中をまわり、実際に食べ比べ、選び抜かれたフルーツのみを使用して作られています。体のことを考え、極力お砂糖や保存料を使用していないのも魅力の1つ。自宅で楽しむために、クレールでは1袋50円で販売しており、すぐになくなってしまいうほど大人気です。ドライフルーツは、お菓子と比べてとても栄養価が高く、美容にも抜群の効果を発揮します。

皆様のおやつ、間食にいかがでしょうか？



## インディバ豆知識

### 『子宮にも優しいインディバ』

インディバで直接、お腹を温めるのは腸にも良いのですが、子宮にもとても良い効果をもたらしてくれます。子宮は血液の流れが滞りやすく、**臓器の中で一番弱い**とも言われています。確かに、生理痛や生理不順、婦人病にかかっている方の多さには驚くほどです。インディバは**体の深部まで**様々な作用を与えることができるのが大きな魅力です。（通常のマッサージは深部までは難しいです）お腹のケアで子宮の血流が改善され、細胞の活性効果もあります。クレールのお客様からも「生理痛が軽くなった」「生理が3カ月こなかったけど、きました」など、体質まで変わってきたお話しを頂いています。今では婦人科でもインディバで、「不妊治療」や「婦人病」の治療としても取り扱う病院が増えてきているようです。

# 危険！満腹なのに食欲がとまらない人増えています

現在、ストレスを感じることで、食欲をコントロールできなくなる人が増加中！

## 日常のストレス＝「定期的に現れる過食」

主な原因は、過剰分泌している「ドーパミン」。ドーパミンは人間の運動機能やホルモン分泌をコントロールする他、「快」を感じさせる物質です。実は、食事をすると脳内にあるドーパミンがたくさん分泌され、**食べることで快楽を感じ、ますます食欲は増進**します。ドーパミンの放出が強いほど食欲が抑えられなくなり、食べたいという気持ちが止まらなくなるのです。

反対に、心身に安らぎを与える『幸せホルモン』と呼ばれる物質「セロトニン」は**減少**。すると、不安やイライラが増し、快楽がやめられない

依存症を引き起こす原因になっています。セロトニンの90%は小腸にあるため、便秘の人が不足しやすく、また脳内にも2%あるため、このわずかなセロトニンが精神面に大きな影響を与えています。

## セロトニン減少による症状

- ・寝ても疲れがとれない
- ・低体温(平熱 35 度台)
- ・代謝の低い脂肪太り
- ・すぐ横になりたがる

## セロトニンを増やすには

1. リズムを崩さない5分以上のウォーキング
2. ビタミンB6の摂取  
(赤身の魚・肉類・乳製品)
2. 明るい光を浴びる



## カラダにいい食べ方

### 『バナナは朝に食べると体を冷やす…』



バナナを1本食べるだけで栄養が摂れるので、朝時間のない方にとってもすぐに食べられる果物として重宝されていますが…実はバナナには体を冷やす作用があり、朝には向かないようです。朝は体温が低めなので、上げていくことが重要。これは脳の働きを活発にすることにもつながります。体の温まる食事や飲み物を朝食に摂り、一日の始まりを元気にするのをおすすめします。バナナ以外でも南国の果物は同じく冷やしてしまいます。

## 須田のちょっと一息、おいしいもの発見！

円山バスターミナル前にある、手打ち蕎麦と焼き鳥のお店『円山 古今』さん。

お店に入るとすぐに、かつおだしの蕎麦つゆの香りがして食欲をそそられます。地鶏串はもちろん創作串も絶品。旬の海鮮もあり、人気メニューのあなごの天ぷらは行くたびに注文する一品です。最後はやっぱりお蕎麦！メニューが多く迷ってしまいます。カウンター席のほかにも、10室の個室があり、落ち着いた雰囲気です。

### 円山 古今(ここん)

中央区大通西 26 丁目 2-10

プライムパーク円山公園 1F

TEL 011-622-4755

ランチ 11:30~15:00 デイナー 17:00~23:00



## 白崎の

## おすすめ健康法

私の最近始めた新習慣、『オイルプリング』！！ご存知でしょうか？

実は…オイルで行うマウスウォッシュのコトです！オイルを大さじ1程度口に含み、15分~20分くらいひたすらもぐもぐ、もぐもぐ。そのあとは吐き出して口をお水でゆすいで終了です☆

私はココナッツバージンオイルでテレビを見ながら、お風呂に入りながら毎日やっています！この『オイルプリング』。



ただオイルでうがいをするだけでビックリする程たくさんの健康、美容効果があります。

まだ日本では馴染みがないのですが、この方法はインドの自然療法、アーユルヴェーダの健康法のひとつで、体のデトックス効果がとっても高いんです！私達の口内では地球上の人口ほどの細菌、バクテリア、細胞が存在しており24時間毒素を排出し続けています。

オイルプリングはその毒素を細胞内から引っ張り出し、心臓病や消化器のトラブルからホルモン障害に至る病気にまで効果を発揮するそうです！

顔の筋肉の運動にもなるのでほうれい線やシワにも効果があります！

やってみる時は、もぐもぐしている間に体の要らない物が出てくるので、間違えてもそのオイルは飲み込まないで下さいね！！