

クレールニュース Vol.28

4月です！待ち遠しかった春が訪れました。雪も解け、これから新芽が顔を出してきます。気持ちはすっかり春気分になり薄着にしたいくなりますが、まだまだ寒い日がございます。体を冷やさないように、そして栄養のあるお食事を摂り、元気を維持していきたいですね。旬のものは栄養たっぷりです!!

編集長 高木

第28号
平成26年4月1日

編集・発行
クレール

今月編集担当
飛谷 亜美

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。

春!今こそ腸内環境を整え免疫力UP!

体調に合わせた乳酸菌を摂取し、体調を崩しやすい春先を元気に過ごしましょう!

明治ブルガリアヨーグルト (LB81)



主に便秘改善効果はもちろんですが、皮膚機能が改善され、どのヨーグルトよりも**美肌効果**が高いと言われています。

メグミルク ナチュレ恵 (ガセリ菌 SP 株・ ビフィズス菌 SP 株)



この乳酸菌は生きたまま腸に届き、さらに長く腸に留まってくれます。また、“**内臓脂肪・皮下脂肪の低減効果**”も実験で検証されています。

森永ビヒダスヨーグルト (BB536)



この乳酸菌は「生きてとどまる乳酸菌」で、胃酸で溶けにくく腸まで届きます。感染症・アレルギーにも効果があり、“**花粉症を緩和する**”効果も実証されています。

明治プロビオヨーグルト (LG21)



この乳酸菌は最も効果的に**ピロリ菌を減らす**ことができます。通常、抗生物質などでピロリ菌を減らそうとしても、ピロリ菌以外のものも殺してしまうため、“下痢”などの症状になってしまいます。しかしLG21の場合、ピロリ菌だけを狙って減らすことができるので、下痢の可能性は低く「お腹に優しい乳酸菌」といわれています。

明治ヨーグルト R-1 (OLL1073R-1 乳酸菌)



この乳酸菌に期待できる効果は“**免疫力改善**”です。ウイルス細胞をやっつけてくれる体内の“NK細胞(ナチュラルキラー細胞)”を活性化させることができるのでインフルエンザや風邪にかかりにくくなります。

ダイエット&アンチエイジングに! スーパーバランス栄養食品☆ナッツレシピ☆

人参とアーモンド のサラダ



■ 材料 (2人前)

人参…1本、アーモンド…30g、レーズン…20g

【A】ドレッシング

オリーブオイル…大さじ1、ケチャップ…大さじ1/2、酢…大さじ1/2、レモン搾り汁…半個分、塩・こしょう…少々

■ 作り方

- 【1】Aを合わせて、ドレッシングを作る。
- 【2】ニンジン千切りし、強火で鍋に湯を沸騰させ、塩を入れ、再び沸騰するまでゆでる。
- 【3】ざるに上げ、ニンジンの水分をキッチンペーパーで拭き取り、ドレッシングとあえる。
- 【4】粗く刻んだアーモンドとレーズンを3に入れ、塩・こしょうで味を調える。

~インディバ豆知識~

『インディバで花粉症対策も!』

春になると嬉しい気持ちとうらはらに、花粉症の方には辛い時期となります。鼻水、くしゃみ、目のかゆみ、頭痛…症状は様々です。症状を抑えるには、薬の服用で楽にはなりますが、あまり薬も飲みたくない方もいらっしゃいます。実は花粉症の改善にクリニックや治療院などではインディバによるケアがおこなわれています。

施術箇所は、

- ① **[鼻の横・目の下]**鼻炎や鼻詰まりの方にも効果的です。
- ② **[おでこ]**頭痛やストレスも緩和し、花粉症の症状を和らげる効果があります。
- ③ **[あごの下、耳下腺]**老廃物の流れが改善することで花粉症の症状も和らぎます。

当サロンではフェイシャルのケアの時に施術していますので同時に花粉症対策ケアにもなっています。症状がお辛い方はぜひ、スタッフへお伝え下さい。

四季別 からだのお手入れ法

春夏秋冬の訪れを身体で実感しながら、季節に合う調整法を行うと自然な身体のリズムが取り戻せます

冬

足湯～活力が出る

冷えは、筋肉疲労の回復を遅らせます。そのまま生活を送っていると結果的に腰や背骨のゆがみにつながります。頑固な冷え症や月経不順を改善し、活力をよみがえらせる効果的な手入れ方です。

～やり方～

入浴温度よりも2℃ほど高いお湯をたらい等に入れ、いすに座って、くるぶしの上まで両足をお湯につけます。アキレス腱→ひざ→腰→背骨、の順番で温かさを感じるまで行います。(第3指と4指の間を開くようにすると、温かさが全身へ広がります) 1日1回を目安に、他の事をしながらではなく、静かに自分の呼吸に戻る時間をもつことが大切です。

春

ひじ湯～首や頭に効果的

春は、後頭部→肩甲骨→骨盤という順序で身体が開き活動的になる季節です。疲労が蓄積して可動性が鈍っているとスムーズに開きません。ひじ湯は、腕の筋肉や肩、首筋の緊張がゆるみ疲れを取ります。頭を酷使している方におすすめです！

～やり方～

少し熱めのお湯を張った洗面器にひじをV字にしてつけます。いすか床に座り楽な姿勢で行います。ひじ、手首、肩、首の筋肉が温まり、頭がゆるむ、もしくは首筋が汗ばむ感覚があるまで行います。1日1回10分～20分が目安です。首筋が凝っている方や腕の筋肉が硬いほうのひじからお湯につけます。

カラダにいい食べ方

『ハンバーグのお肉は、
合挽きでないほうがいい…』

ハンバーグには合挽き（豚と牛など）が美味しくなり良いとされていますが、実はミンチにしてこねる場合のお肉は1種類が良いとのこと。

これは、消化する時に合挽きになっているとスムーズな消化にならないようです。消化は出来る限り早いほうが内臓の負担にならないので、健康な体への大事なポイントですね。

もし、消化の良くない食事を摂ってしまったら、大根おろしも一緒に召し上がると消化を助けてくれます。

須田の 日帰り層雲峡旅行

北海道では冬にいろいろなイベントが開催されますが、ずーっと行きたかった場所へ、今年ついに行ってきました！『層雲峡 氷瀑まつり』です。

川のお水で長い時間をかけてつくられた氷のトンネルやアイスドームはとても幻想的でした。夜にライトアップされるとさらにキレイ！



愛犬のもずくちゃんと2時間ほど迷路やトンネルで遊び、楽しい1日でした。



☆飛谷のちょっと一息、おいしいもの発見☆

オーガニック野菜ダイニング 粋 Laboratory (いきらぼ)

国産の有機野菜を楽しむ創作料理の居酒屋。有機食材・無添加調味料など、ココロとカラダが喜ぶ美味しいお食事とお酒が楽しめます♡

お野菜だけではなく、お肉や卵も（地鶏・ナチュラルポーク）

信頼できる生産者から仕入れ、どんな環境で育ち、どんな餌を食べているかで

選んでいるこだわりです。北海道産の有機玄米と小豆を炊いてから3日以上、

熟成醗酵させたモチモチで食べやすいデトックス効果が二重丸の「長岡式酵素玄米」も、お勧めです！



札幌市中央区南1条西5丁目 豊川南一条ビル (旧敷島南一条ビル) 地下1F

TEL 011-211-6145 営業時間：昼 11:30-15:00 夜 17:30-24:00 定休日：日曜日