

# クレールニュース Vol.29

桜の季節となりました。寒い春が長かった分、待ち遠しく感じた桜が咲くと、さらに気分が踊ります。桜花爛漫の美しさには、つくづく「この国で良かった」と思います。北海道の四季の素晴らしさは自然からの芸術作品。

これからの見どころも盛りだくさんで楽しみです！ 編集長 高木

第29号

平成26年5月1日

編集・発行  
クレール

今月編集担当  
橘 由美子

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  
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。

**ゴールデンウィークの  
お知らせ**  
5月3～5日迄  
休業となります。

## 女性の身体に嬉しい『温活コース』登場！

女性は冷え性の方が多く、そのため内臓も冷えてしまいます。インディバは医療機器でも利用され、婦人科では不妊治療や内科ではメタボ治療など幅広い分野で活躍しています。不調や病気の原因「冷え」をなくし、身体の「温暖化」を目指しませんか？

(所要時間：30分 インディバでのお腹の温め)

通常 8,640円 → **今ならお試し 3,800円(税込)**

\*回数チケットもございます

このような方へおすすめです

- 体…むくみ、太りやすい、代謝が落ちた、疲れやすい、冷え性、アレルギー体質
- 子宮…生理痛、または生理不順、子宮が不調、不妊、おりものが多い
- 内臓・腸…便秘または軟便、宿便がある、内臓脂肪がある、お腹に脂肪がある
- 顔…むくみやすい、肌荒れをする、老化が早い、肌が赤黒い、またはくすみやすい
- 精神的…ウツになりやすい、気分の変動がある、イライラ、寝付けない

\*ご予約のお客様へ\*

完全予約制となります。ご予約時間は **16時30分～19時まで** となります。  
当日のご予約状況により、ほかの時間も可能です(当日ご連絡ください)  
病院へ通われている方は、担当医師へご相談されてからご予約ください。

## カラダにいい食べ方 電子レンジONの時は、 レンジ近くは危険です…

レンジでの加熱は、できれば控えたほうが良いと以前でもお伝えしましたが、加熱中は電磁波が出ているので、近くにはいないほうが良いとの事。特に顔を近づけてのぞきこむのは脳に電磁波が当たる可能性もあり、とても危険なようです。この話を聞くまではお料理の出来具合を確認するのに私ものぞいておりました。レンジの使用は出来る限り、最小限にしたいものです。



## 美肌朝食メニュー

パプリカはビタミンが豊富！  
緑く黄く赤の順で含有量が多くなります。

### パプリカの美肌サンドイッチ

材料(2人分)

- パプリカ(赤・黄)…各 1/2 個
- カッターチーズ…100g
- 塩…小さじ 1/2
- 粗びき黒コショウ…少々
- 全粒粉パン or ライ麦パン…4枚



- (1)パプリカは種を取り、ピーラーか包丁で薄切りにする。
- (2)カッターチーズをスプーンなどでほぐし、塩・こしょうを混ぜて、(1)を和える。
- (3)パンに(2)をのせて、はさむ。(パンはトーストしてもOK)

# 自宅で簡単！ほうれい線ケア

法令線が目立ってくる原因はお肌のたるみと老化、表情筋の衰え、お肌の乾燥、生活習慣などが考えられます。

ツボを刺激することで、血の巡りをスムーズに整えながら新陳代謝をアップし、筋肉を引き上げることで法令線を予防しましょう。簡単に出来るものをご紹介します！

## 巨りょう(こりょう)

<ツボの場所>

鼻の両脇、小鼻の外側と黒目からまっすぐ下に下ろした線が交わうところにあるツボ。

<押し方>

人差し指のはらを使い、指を垂直に軽く押す。左右同時に5秒間押し、ゆっくりと離すを5回。



## 地倉(ちそう)

<ツボの場所>

口角の外側にあるツボ。

<押し方>

心地いいくらいの力加減で、ゆっくりと押しましょう。左右同時に5秒間押し、ゆっくりと離すを5回。



## インディバ豆知識

### インディバの解毒効果で透析の患者さんにも利用

インディバのデトックス効果は、受けていらっしゃる方はご存知かと思いますが、お手入れ後は利尿作用も高く、汗もたっぷりかけられる方も多く、特にお腹のインディバを施術するとお通じも良くなるのがわかります。インディバ社の方から聞きましたが、糖尿病の方に施術したあと、トイレへ行かれたら、尿の色がとても濃くて驚いていたと…。実は透析の患者さんへ、インディバでの施術をしている病院が増えてきているようです。毒素を排出する効果が高いインディバで、体のお掃除もおすすめです。

## 長野マネージャーの美腸生活♪

前月号でも腸内環境を整え免疫力UP!の記事が出ていましたが、私も今毎日食べているものがあります。それが、あのフランスのパティシエショコラティエの『ピエール・エルメ』がオハヨー乳業とコラボして作られたピエールエルメヨーグルトです。スーパーでは2種類今のところ発見しているのですが、コンビニでは別のフレーバーが売っており、毎回見つけると即購入！食感やお味はもちろん絶品です。ずっとずっとこの商品が販売され続けたら嬉しいなあと思う今日この頃です。また新しいフレーバーが出たらまた買ってみたいと思います。



## 橘のちょっと一息、美味しいものの発見！

円山にある週4日の営業で、定休日にはお料理教室を開いている『Le Sucre ル・シュクレ』さん。ランチはショーケースに並んだデリ(洋風総菜)から好きなものを選びます。たくさんあって迷ってしまいますが、私はスモークサーモン・人参・いんげんのサラダと手打ちパスタ、白いんげん豆のトマトカレー煮をセレクト！ランチ用サイズで盛りつけてくれますが、テイクアウトもできるので気軽に足を運べそうです！ケーキは以前食べたことがあり、とても美味しかったのでピュルテというイチゴのケーキも頂きました。ケーキの種類ごとにお皿も変えていて見た目でも楽しめます。夜は完全予約制のディナー営業なのでいつかはディナーでお邪魔してみたいです。

『Le Sucre』

中央区南2条西25丁目1-6アイム裏参道1F

Tel 011-640-6699 定休日:月~水曜日

