

# クレールニュース Vol.31

夏です！今年は冷夏と言われているので、気温の上がった日は夏を満喫したいですね。  
とは言うものの、やはり紫外線には気をつけたいです。

「光老化」という紫外線よっての老化がありますので、ぜひ皆さんもご注意下さい。

編集長 高木

第31号

平成26年7月1日

編集・発行  
クレール

今月編集担当  
白崎 結花

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。

## 内臓の大掃除！お肌と見た目の若さを保つお家デトックス

お顔のたるみ・目の下のクマ・目の周りのシミ…実は腎臓・肝臓が深く関わっており

この二つが不調だと、見た目の若さに大きく影響があるととても大切な器官です。

- 目の周りにシミがある
- 目が疲れやすく、涙が出る
- イライラしやすい、不平不満が多い
- ストレスが多い、または怒る、泣く  
など感情が高ぶりやすい
- 寝起きが悪く、体がだるい
- 甘いものが止められない
- 食欲にムラがある
- 爪がもろい
- 肩こり、またはこむら返りをすることが  
ある
- 便秘と下痢を繰り返しやすい

- 目の下にクマがある
- むくみやすい、まぶたが腫れぼったい
- 髪が細くなった、白髪がある
- 疲れやすく、回復しづらい
- 冷え性、寒がりである
- 乾燥肌で潤いが足りない
- 足腰がだるい
- 目の周りが黒ずんでいる、または肌の  
色が黒っぽい
- 耳鳴りがする
- 生理不順
- 頭や顔がのぼせることがある

肝臓のチェックが多くあてはまる方は…

タンポポコーヒーがおすすめ

腎臓のチェックが多くあてはまる方は…

ベリー系のハーブティーがおすすめ  
(クランベリー、ラズベリー、ジュンパーベリー)

タンポポコーヒーは肝機能、ベリー系のハーブティーは腎機能を活性化させる効果があります。朝と夜にどちらかのお茶を一杯ずつ飲むだけでとても簡単にデトックス効果が得られます。この夏、内臓を元気にして美肌を手に入れましょう！

## カラダにいい食べ方

### お肉を食べる前には 温かい飲み物を！

お肉を食べる時には、口にする前に温かい飲み物（スープやお味噌汁、お茶など）を先に飲むと、早い消化となり内臓負担が少なくなります。お肉の種類にもよりますが、豚肉や牛肉は39℃、鶏肉は40℃以上が消化温度と言われています。体温は36～37℃ほどですので、温かいスープを飲み消化を助けてあげるといいですね。お肉を食べる時は、ネギやにんにく、ニラなどを一緒に摂るのも体にいい食べ方としておすすめです。

## 美白ケアレシピ

身近な食材の相乗効果で効率的に美白ケア！  
美白効果も抜群のコラーゲン。コラーゲン生成のために  
ビタミンC+タンパク質の同時摂取がおすすめです。

### ジャガイモ・ブロッコリー・ささみの 美白ミルクスープ

材料(2人分)

- ジャガイモ…1個
- ブロッコリー…半分
- 鶏ささみ…1枚
- 牛乳…1カップ
- コンソメ…2個
- 塩・コショウ…少々

お好みでパセリ・粉チーズ…適量

◎材料を一口大に切り、他の調味料と牛乳、水適量を加え  
火が通ったら完成！



shokobon gohan

# 全ての努力を台無しにするものとは…？

私たちがキレイになりたい！若さを保ちたい！という想いで毎日しっかりスキンケアをして、食事を気づかい紫外線を防いでも、あらゆる努力を帳消しにしてしまうものがあります。それは…『ストレス』です。特に精神的なストレスはコツコツと積み重ねてきた良い習慣をなぎ倒してしまう力があります。ストレスを感じると『コルチゾール』というホルモンが過剰に分泌されます。

## コルチゾールによる老化現象

- 筋肉量を減らし「冷え」「低体温」を引き起こす
- シミ、シワの定着
- 免疫力の低下
- 太りやすくなる
- コラーゲン生成の妨げ
- 老化の原因の90%とも言われる活性酸素を大量に発生させる



## ストレスホルモンを減らすには…

一番強力な方法は「笑顔」です。笑顔でいるだけでコルチゾールが4割下がるという実験データもあり、気持ちが笑っていないくても口角を少し上げるだけで脳は「笑っているんだな」と勘違いしてくれます。アンチエイジングにとってとても重要なストレスケア。ぜひ意識していきましょう！

## インディバ豆知識 あご裏のセルライトを撃退！！



インディバフェイシャルでは、二重あごケアを気に入って下さるお客様が増えてきました。加齢とともに気になるたるみは、頬や目元だけではなく、あご裏のお肉までも残念ながら落ちてきてしまいます。実は筋肉のたるみだけではなく、セルライトまでついてしまうのです。セルライトをそのままにしておくと、余分な脂肪までもついてしまうのが、二重あごの原因です。インディバは、たるみを引き締め、固くなったセルライトを取り除きながらケアができるのもインディバならではの、まだ、おこなっていない方はぜひお試し下さい！

## スタッフ橘の おすすめハンドクリーム♪

以前、リッププロテクターのお話をしましたが今回はハンドクリームをご紹介します！プラチェの「ハンド&ボディゲル」はさらっとした使い心地でべたつきが少なく、無香料なのでいつでもどこでも使える優れものです。潤いを与えながらお肌の水分蒸発を防ぎ乾燥から守ってくれます。私は指先の乾燥が気になるので、指先には念入りに塗り込みます！また、ボディゲルでもあるので体にも使用できます。おすすめはひじ、ひざ、かかと！角質を柔らかくし、滑らかな肌触りになります。敏感肌の方でも使える安心安全なクリームです。是非お試しください！



## 白崎の ちょっと一息、美味しいもの発見！

狸小路のはずれにある大人気イタリアン『Ostoria Crocchio オステリアクロッキオ』さん。何度行ってもその美味しさに感動してしまう、大好きなお店です。定番の人気メニューに『サバのテリーヌ』というのがあり、私を含めほとんどのお客さんが頼むほど完成された前菜で、スモークされたサバのほんのりとした甘味と旨みは他にはない美味しさです！すぐに予約で満席になってしまうので、行きたい！と思った当日にお店に入れることはほとんどありません。もし行かれる際は早めの予約必須ですよ！

『Ostoria Crocchio』  
中央区南3条西8丁目7-4 遠藤ビル1F  
Tel 011-257-3522  
定休日：日曜日 月1回月曜日

