

クレール新聞

dainty esthetics

No.35
November

『HSP(ヒートショックプロテイン)入浴法』

ヒートショックプロテイン(HSP)とは、傷んだ細胞を修復する働きを持つタンパク質のことです。また、免疫細胞の働きを強化したり、新陳代謝を上げるなどの力も持っています。つまり、プチ不調解消からダイエット成功までうまくいくということです!さらに肌のコラーゲンを増やす効果もあります。普段の生活のなかで、簡単にHSPを増やすことができる方法があります。それはズバリ、「入浴」。お風呂に入って体温を上げ、保温することによってHSPを増加させ、免疫力もアップ。いつもの入浴に一工夫してみましょう!

HSP入浴法

1. 入浴前・後に300~500mlくらいの水分補給をする

- 水分補給は、ぬるま湯、常温の飲み物など体を冷やさないものを摂取し、脱水症状にならないように気を付けましょう。

2. お風呂を40℃くらいに設定して沸かす

- 暑すぎると感じたら絶対に無理をしないこと。

3. 40℃の湯船に10~20分、入浴することを目指す

4. 入浴後、体を冷えないうちに素早く汗をふいて、体温が下がりすぎないように10~20分保温

- 保温時は大量の汗が出るので、脱水症状にならないように水分補給はこまめに行ってください。

5. HSP入浴法実施後、2日後をピークにHSPが増加

- 入浴後2日後をピークに4日後くらいまで増加し、7日後には元に戻るため、1週間に2回のHSP入浴法がおすすめです。
- 3~4ヶ月続けるうちに体が慣れ、耐性を持つことで効果の低下を感じる場合があります。効果の低下を感じたら1~2週間中止してからまた再開しましょう。

編集・発行
クレール

今月編集担当
白崎 結花

☎011-623-5151
www.de-clair.com

札幌市中央区南1条
西24丁目1-6
レクシブ裏参道8F

メール登録募集中!!

ご予約の前日にご確認
メールをお送り致します



お名前を入れて返送下さい。

お車でのご来店は近隣のコインパークをご利用下さい。駐車券ご提示で500円まで負担します。

【HSP入浴法のご注意】 体温のむやみな上げすぎにはご注意ください。

※個人の体質や、その日の体調に合わせて、無理をしないことが大切です。

①のぼせによるふらつき(転倒事故) ②熱中症 ③42℃以上の長湯で、血栓ができやすくなる

11月のおすすめインディバケア

【ボディ】

『背中～褐色脂肪細胞ケア』

背中や脇の周辺に多くある「褐色脂肪細胞」。実はこの細胞の働きが悪くなると、脂肪を溜め込んでしまい、痩せづらい身体に…。インディバケアでは背中をじっくりと温めることで細胞の働きを上げ、脂肪を付きづらい体質へ変えて行きます。同時に、背中のお肉もスッキリし、肩こり改善にもなるので一石三鳥ほどの良さがあります!



【フェイシャル】

『二重あご+フェイスライン』

年齢に関係なく気になる二重あごは、お顔も老けてみられ、大きくも見えてしまいます。あご裏のお肉はセルライトのせいもあり自己ケアでは難しく、お悩みの方も多いほど…。インディバではあごの裏もしっかりケアが出来るので、すっきりとしたラインへ。フェイスラインもシャープになり、若返った小顔へ変わります。



【スマホで太る!?キレイになる電子機器との付き合い方】

もし、寝る直前までスマートフォンを使い続けているのであれば、あなたの脂肪を燃焼する力は減少している危険があります。

スマートフォン、PCやテレビの液晶画面からはブルーライトと呼ばれる強い光が出ています。この光は眠りのホルモン『メラトニン』の分泌を妨げてしまう作用があり、これが体に様々な影響を及ぼします。



食欲が増す

メラトニンが減少すると体は夜でも昼間と同様の状態になり、カロリー摂取をしようとします。いつまでたっても空腹感が消えず間食や夜食が増えてしまいさらに日中の食欲も増進され、多くの食事を食べてしまいます。

ミトコンドリアが働かなくなる

ミトコンドリアは、痩せ体質か太りやすい体質かはミトコンドリアの働きで決まるとも言われるほどエネルギー代謝に大きく関わっている細胞です。最近の研究でこのミトコンドリアが働くためには『メラトニン』が必要だとわかりました。ブルーライトでメラトニンを減らしてしまうと、一緒にミトコンドリアの働きも悪くなってしまい太りやすくなってしまいます。

●対策●

寝る3時間前にはテレビ、PC、スマホの電子画面を見ないようにしましょう。難しい方はなるべく1時間前には目を休めてあげてください。電子機器との上手なお付き合いでスリムボディを手に入れましょう!



スタッフ飛谷の『鏡絵馬』で美人祈願! 女性の為のパワースポットへ☆☆☆

先月末、大阪・京都へ女子3人旅をしてきました! ユネスコ世界文化遺産で知られている京都の下鴨神社の摂社の一つ河合神社で、「鏡絵馬」を奉納してきました!



こちらに自分の顔に見立て、美しい女性になれるよう強く強く願いを込め…何度も願いを込めて…描きます。

完成品はこちら! 真ん中が私です!

なかなか特徴をつかめ、皆さんに「似ている!」と、言われ満足しております。帰宅後は、奉納するといただけの美しくなれる御供米をご飯に混ぜて頂きました。少しは美しくなれたかな?これを機に自分を見直し、自分磨きに励む飛谷でした!

カラダにいい食べ方

『調味料は、1に味噌、2に醤油、3に塩』

お料理の味付けにはかかせない調味料。特に塩や砂糖は、ガンの元とも言われ、病気にもなりやすい体質に…。濃い味付けが好きなお方や、甘めが好みの方には難しいかもしれませんが、出来る限り、塩や砂糖は少なめのお料理が身体のためです。

味付けをされるなら、塩よりも、醤油のほうが良く、醤油より味噌の方が身体に良いとされていますので、これからのお料理方法も考えて見て下さい。

ちなみに、塩を使うならミネラル豊富なものを おすすめします。



【お詫び】

先月10月号の「栄養価の高いピーマンは五角形」とありましたが、こちらの間違えで、正しくは「六角形以上のピーマン」が栄養価が高い。となります。皆様には大変ご迷惑をおかけしまして申し訳ございません。間違いがないよう掲載させて頂きます。

スタッフ白崎のちょっと一息、美味しいもの発見!

ススキノのはずれにある、青い壁のカワイイお店、『未来カレーこりす』さん。店内もメニュー表もオシャレで可愛く、さらにカレーもとってもおいしいです♡カレーのお供にナンのようなパンカライスを選べるのですが焼きたてアツアツで外パリパリ、中がモチモチのパンは本当に絶品です!カレーも色々な種類がありどれを食べても「また食べたい!」と思う味です。店名の由来にもなっている、子りすのようなかわいらしい店主さんもステキです♪ぜひ行って見て下さい!

未来カレーこりす

札幌市中央区南3条西6丁目
ARK36ビル 1F
TEL 011-252-3333

営業時間

ランチ
11:30~15:30 (L.O.14:45)
ディナー
17:00~23:00 (L.O.22:30)
定休日 火曜日

