

クレール新聞

dainty esthetics

No.38
February

『インディバ10周年記念』

クレールでは今年インディバを導入し10年を迎えます。

導入した当時の頃を思い出すと、スタッフみんなでインディバについて学び、インディバマシンをドキドキしながら触れ、お腹の深部加温の温めのお手入れからやり始めたあの頃。

マシンも当時は2台をみんなで取り合いになりながら、営業時間が終了してから毎日のように残って、自分のお腹にそれぞれがインディバをかけていたものです。



▲インディバフェイシャルの練習をやり始めたころ。

当時はピーリングやフェイシャルマッサージコース、脱毛がメインのお手入れではありましたが今ではすっかりインディバをメインにボディもフェイシャルもお手入れをするようになり、インディバ大活躍な日々です！



道内では当サロンでしか受けられないハイパワーインディバや、頭皮ケアも大人気です！

そして多くのお客様から「ボディとフェイシャルを一緒にやりたい」とのご要望にお応えしまして…

『インディバボディ&フェイシャルコース』を作りました！！

通常それぞれの施術時間より凝縮してはありますが、どちらの効果もさらに引き出す内容です。期間限定の特別メニューとなりますので、是非この機会に極上の時間をご体感下さい！

「インディバ フェイシャル+ボディ」 180分

インディバ若返りフェイシャルコース(90分)+インディバ痩身コース(90分)

通常1回 31,320円 ▶ **特別価格 22,780円(税込)** お一人様1回のみ

*特別回数チケットも限定販売しております、気になる方はスタッフまで。2015年3月14日までとなっております。

編集・発行
クレール

今月編集担当
長野 有夏

☎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。

生活習慣病を防ぐ健康食として有名な「地中海食」のおはなし！

スペインで約5年間、心血管病リスクの高い方の食事とメタボ発症の関係を調べたところ、「オリーブオイル」と「ナッツ」はどちらも腹部肥満のリスクを低下させることができるとわかりました。

「オリーブオイル」は脂質代謝に良い影響を与える一価不飽和脂肪酸やフラボノイド、「ナッツ」は多価不飽和脂肪酸をはじめ、食物繊維、ビタミン、ミネラル、植物ステロールなどが含まれます。

「ナッツ」を週2食以上とる女性は、腹囲が80cm以上になるリスクが低いと報告されました。

さらに近年「ヨーグルト」を良く食べる人はお腹に脂肪がつきにくいこともわかってきました。

どちらも、美容と健康に気を使っている方は、摂られることも多いかと思いますが、多くとりすぎるとカロリーオーバーになるので、気を付けながら摂るのがカギなのです！



白崎の夜納豆生活

健康食の代表『納豆』

実はその効果は食べる時間帯で変わることをご存知でしょうか。

朝食のイメージが強いですし、何時に食べても効果がありそうな気がしますが、

断然夜に納豆を食べた方が美肌と若返り効果が高いのです。

私は夜納豆生活を始めてから、ニキビができてても治りがとても早くなり肌がくすみづらくなりました。

ただ、たまに気が向いたら夜に食べるという方法ではやはり効果も途切れてしまいます。

定期的に摂り続けることが大切です。

納豆好きの方はぜひ夜に食べましょう！



カラダにいい食べ方

『キノコの日光浴は栄養もアップです！』

キノコの含まれているビタミンDですが、お料理の数時間前にキノコを陽に浴びておくとビタミンDが増してくるのでおすすめです。(窓際に置くといいですよ) ビタミンDは、カルシウムの吸収にかかせない栄養素ですので、成長盛りのお子さんや、骨粗しょう症予防としても大切な栄養の一つです。

私たちも日光を浴びるとビタミンDが増えますが、女性は紫外線からのデメリットもあり、なかなか難しく…。Dを増やしたキノコを摂るといいですね。

キノコには他にも、食物繊維やビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなど栄養も豊富に含んだ、しかも低カロリー食品ですので、ダイエット料理にもバッチリです！



長野マネージャーのちょっと一息おいしいもの発見！

京都の料亭や札幌のホテルでも修行を積んだご主人のお店へ行ってきました！こちらは札幌の某イタリアンのシェフや料理人の方々もよく行くおすすめのお店！

店内に入ると、カウンターの上に、肉じゃがや魚の煮つけなどが並んでおり、食欲が増します。おススメは、「京風出し巻き玉子」

本当にふわふわで、お出汁の味がたまりません！

シェフや料理人の方々もこれは絶品とおススメされており、某イタリアンのまかないで、これを真似て作って食べているそうですよ！（マル秘情報ですが・・・）

もしよかったら、皆様もぜひ行ってみてください！

粹酒屋 ほの路

札幌市中央区
南14条西6丁目3-15

TEL 011-562-6364

営業時間 午後6時～午前2時

定休日 毎週月曜日

(月曜日が祝日の場合は
営業していることもあります)

