

# クレール新聞

dainty esthetics

No.39  
March

## 見た目年齢…約5割の方が『首』で判断しています！

300名の女性に対して行ったアンケートで、  
人の年齢を判断する時に見る顔のパーツは？  
という質問に対する回答です。

1位 目元 (68.4%)

2位 口元 (57.1%)

**3位 首 (47.2%)**



目元や口元は年齢が出やすいパーツとしてケアをしている方がほとんどですが、『首』のケアは案外気にしていない方も多  
いのではないのでしょうか。

自分の首のしわが気になるかの質問には、半数以上が「気にな  
る (56.8%)」と回答しながらも、そのケアについては「行ってい  
ない (75.1%)」が最も多く、首は見られているパーツ3位にも  
関わらず、そのケアに関しては意外と行われていません。

**見た目年齢の『盲点』となっている首ケア。**

**首元を出す春～夏に向けて、インディバの首ケアで**

**見た目年齢-5歳を目指しましょう!!**

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。

## 今月のおすすめインディバケア

### ボディコース『美脚&美尻のポイントケア』

ボディコースの人気の箇所は、やはり脚！

8割以上の方が「セルライトをなくし、脚を細く！」というご希望の方です。

インディバケアでは、サイズダウンだけではなく、ヒップアップも同時に行い、脚を長く見せることが可能です!!

ポイントは、「**太ももとヒップの境い目のケア**」

ここには、実はお肉の深い部分にセルライトの固まりができてしまうところだ。

その固まりをインディバで、ゴリゴリとほぐしながらなくしていきます。

(痛みはありません)

すると…**太ももとヒップの境い目がしっかりとでき、**

**ヒップも上がります。**

ヒップアップは脚をきれいに、長く見えるので、スタイルも変わりますよ!



## 不思議な水のお話 **ブルーボトル**

青いガラス瓶にお水を入れて、日光に30分あてるとブルーソーラーウォーターという「細胞が若返る水」に変わることをご存じでしょうか。

青い光は、青色LEDがニキビの治療として使われていたり不眠症の改善効果や、脊髄を損傷したマウスに青い光を当てると歩けるようになったりと、人の気持ちを落ち着かせ、細胞を活性化させる効果があります。

ブルーソーラーウォーターにすると、はっきり感じられる変化としては水がとても甘くまろやかになります。不思議な話ですが、お水の質は色だけでなく、かける言葉によっても変化します。



「ありがとう」と書いた紙を貼った水の結晶



「ばかやろう」と書いた紙を貼った水の結晶



「むかつく」と書いた紙を貼った水の結晶

「ありがとう」に比べ、「むかつく」の結晶はあまりにも醜く変化しています。

私たちの体は約60%が水です。どんなお水を飲むか、またはどんな言葉を使うかによって私たちの細胞も変化します。体の水分まで美しい、そんな女性になりたいものですね。

## 『飛谷クレンズ生活始めます!』

“ジュースクレンズ”というデトックス法、もうご存知な方も多くですね!新鮮な野菜や果物を「コールドプレス製法」という低温で圧搾できるミキサーで作った栄養価のとても高い100%ジュースを食事と置き換えるデトックス法。1日~3日間、このジュースとお水、ハーブティーのみで過ごします!固形物は厳禁です!

“ジュースクレンズプログラム”を購入したく、去年からずーっと待ち望んでいたのですが、遂に札幌にも今月中旬に上陸!

このジュースで消化器官を一時的に休ませてあげる事で、消化に使われる約40%のエネルギーが、

### デトックス、ヒーリング、再生

に使われます!!体の再生力が高まると、ボディ、マインド、スピリットが活性!嬉しい事に内臓脂肪の減少にもとても効果的です。美肌のためにも、月1回のクレンズ生活を楽しみたいと思います♡



## カラダにいい食べ方

### 『寒天は、毎日食べるといいようです』

寒天は、あらゆる食品のなかで食物繊維を一番多く含んでいます。

腸内の老廃物や毒素を吸着し、対外へ排出させるので便秘の解消にも役立つのでダイエットの方にもおすすめです。しかも低カロリー!

他にも、血圧やコレステロール、血糖値を下げる作用もあるので、気軽に摂れる健康食品とも言えます。

ただ、海藻成分のヨードが含まれているので、甲状腺が弱い方は摂取量に気を付けて下さいね。

「お味噌汁」に入れると簡単に摂れやすいですよ

(友人から教わりました!)



## スタッフ白崎のちょっと一息、美味しいもの発見!

外食でもバランスよく、体に良いものが食べたい!と思った時はよくこちらのお店に行きます。

母親が作ってくれるごはんのようで、でもやっぱりワンランク高いプロの味です。料理が大好き!というのがメニューから伝わってきます。

定食スタイルで小鉢がいつも3つくらいついてきますがどれも絶妙な味加減です。食べ終わったあとは、実家でおいしいご飯をたっぷり食べたようななんともいえないほっこり感に包まれます。

ご飯のおかわりをお願いすると、すごく嬉しそうにしてくれるのも家庭を思い出させてくれます(^\_^)

ランチも日替わりで365日違うメニューです!

## おうちごはん卵和

札幌市北区北11条西1-24 新長ビル2F

TEL 011-757-1300

営業時間

11:00~15:00 (L.O.14:30)

17:00~21:00 (L.O.20:30)

定休日

日曜日・祝日・第2月曜日

