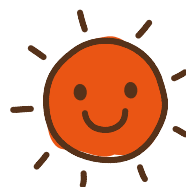


## これからの暖かい季節は、 野菜や気候の関係で痩せやすい!



ダイエットを始めるにも、1年の中で**春からが最も適している**といわれています。

これには、**3つの理由**があり1つ目は、冬は寒さから身を守るために脂肪を溜め込みやすいが、逆に人間の体は**春の暖かさを感じると痩せやすくなる**傾向にあります。

2つ目は、**苦味のある山菜、野草や春野菜を食べる事で体の活性化へ。**

この苦味の主成分は、ポリフェノールや植物性アルカロイドと呼ばれる成分で、様々な働きがあります。ポリフェノールは、抗酸化作用を持ち、体の様々な老化を防止する作用、アルカロイドは体のデトックス、新陳代謝の促進などの働きをしますので、**痩せやすい体づくり**に役立つようです。

そして3つ目の理由として、屋外に出やすくなり、活動量や運動量が増え、**代謝や消費エネルギーがアップすることで痩せやすい体へ!**

クレールでのボディコースも、これからの時期はたっぷりと燃焼でき、**痩せやすくなる方が多いですよ!**  
暖かい毎日を有効的に過ごしていきましょう!



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。

## 今月のおすすめケア ~ボディ~

### 『お腹ケアで、燃焼 + 腸内環境改善』

痩せやすくなってきた季節です。お腹の温め&ケアは、内臓の働きも高め、中からも燃焼ボディへ。

腸の血流が改善すると、腸内環境も整い、お通じはもちろん、摂取した栄養もしっかり吸収でき、健康的で、燃焼しやすい体へ変わります。

そうすると、多少食べ過ぎても燃焼ボディなので太りづらくなります。

そして腸は、木でいうと「根っこ」のようなもの。

「根っこ」が丈夫でなければ、木、そのものに元気がなくなってしまいます。「根っこ」が元気な木は、葉っぱまで生き生きしています。お腹のケアで、スリムな体と、健康体に!!



# 腸環境を整える「インナーケア」が肌に約7割影響する

“インナーケア”とは、身体の内側のケア、特に腸内環境の改善のことで近年重要視されてきています。そのニーズを探るべく、30～59歳の女性600名を対象としておこなった調査では、8割もの女性が季節の変わり目に肌の調子が悪くなることが判明しました。そして肌のケアのために、“インナーケア”が重要である認識を持つ女性はなんと95%にものぼり、多くの女性が必要性を感じながらも、実際に取り入れられているのは1割以下という実態が判明したのです。

肌の約6～7割は“内側”の状態やケアで決まると言い、外側が3～4割の割合のようです。美肌の第一歩は腸内環境の改善が役立つそうです。その際におすすめなのが、発酵食品で手軽なものでヨーグルトや納豆などだといいます。さらに、コラーゲンも意識して取り入れたい成分。

実際に、口から摂ったコラーゲンが消化された後、3～4時間程度後には皮膚(肌)や骨に出てきたという結果もあります。

クレールではインディバフェイシャルの時には、お腹にインディバケアも入っていますので、腸にもとても良いコースとなっていますよ。

是非、インナーケアを取り入れてみるのをオススメします！



## 飛谷の“クレンズ”結果報告!!



4月に行った【1dayジュースクレンズプログラム】の結果報告です! コールドプレスジュース1本500ml。これを全5本(5種類)24時間かけて自分の好きなタイミングで飲むだけです!

NO.39のクレール新聞で書きましたが、このジュース+お水とハーブティーのみで1日過ごし、固形物は絶対禁止! 覚悟して挑みましたが、意外と一日目は、すんなりクリア!

2日目の回復食は、前日のクレンズが無駄にならない様、質素に玄米酵素粥と具無しのお味噌汁で過ごしました。この微妙な量の食事が、とてつもなくお腹が空き…。



この回復期が、私にとっては地獄でした(笑)

ですが、その翌朝、素晴らしく目覚めが良く、お腹はビックリする程べたんこ! 腹筋がハッキリ見えちゃう程です。周りからは脚も細くなったと言われ、耐えた甲斐があったな〜と♡なにより、その後クレンズが無駄にならない様に、いつも以上にマッサージにも気合いが入り、早寝する様になり…そのおかげもあり、今でも、お腹スッキリ! 脚も浮腫みにくくなり軽いです☆月1回実行予定でしたが、回復期の事を考えますと、恐ろしく嫌になります(笑)2ヶ月に一回にしようかな…と、検討中ですっ!! 1シーズンに一回だけでも解毒&リセットにはオススメみたいです♡

オイルは新鮮で、種の小さいオイルをおすすめ!

## カラダにいい食べ方

オイルは酸化が早いので、封を開けると早めに使うのをおすすめします。

揚げ物に使用したオイルは再利用せず、処分するのが体にとっても健康的な使い方です。1度熱を入れたオイルは、アレルギーや病気の原因にもなると言われているので、もったいないのですが捨ててしまうのがいいと思います。

摂取したオイルは細胞に入るようで、種の小さいオイルが体にいいとされています。

菜種、ゴマ、グレープシードル…など。



## 長野のちょっと一息、美味しいもの発見!

いちご大福といえば。。。[かど丸餅店]さん!

昭和15年創業のお餅屋さんで、某TV番組でも全国の行列のできるお店の一つとして紹介されたお店。朝6時オープンではありますが、6時前から、お客さんたちが並んで待っているのです!

そして、今回紹介する、いちご大福は季節限定で、1日400個限定の1人10個までという人気商品!

我が家でもどうしても食べたいとなり、平日の朝6時頃から並び、その時点で10名ほど並んでいたそうですが、無事にいちご大福をゲットしたのです! 一緒によもぎ大福とゴマ大福もゲット!

朝の出勤前から早速お餅を食べましたが、本当にこのいちご大福が、ジューシーで甘くて、本当に絶品!

朝から2つもいちご大福を食べてしまいました。そして、よもぎとゴマも。。。早起きしなければ、食べれなものではありますが、本当においしいです♡

## かど丸餅店

札幌市東区北17条東8丁目

TEL 011-711-9420

営業時間

6:00~16:00

(商品がなくなり次第終了)

たいてい10時半から

11時には閉店します。

定休日

木曜日

(祝日の場合営業)

