

クレール新聞

dainty esthetics

No.51
March

『腸から老化する』

腸が元気な方は若くてハツラツ!

実は人間の免疫システムの約60%は腸に集まっています。腸が健康でないと抵抗力が弱まり、様々な病気につながり老化も進みやすくなります。

腸の不調で大きな要因なのは『冷え』。冷えは便秘や停滞腸といった腸の不調に陥ってしまいます。他にも、お腹の張り、肩こり、頭痛、体臭、肌荒れ、痔、アトピー、肥満など全身の不調を引き起こし、大腸ポリープや大腸ガンにも影響を及ぼす可能性が出てきます。

そして『第2の脳』とも言われている腸。何を食べたかで気分や感情にも影響を与えるようです。

「幸せホルモン」とも言われる『セロトニン』は腸内細胞が作っているのです、という事は腸が不調だと幸せを感じにくくなることに…。

冷え対策と、腸がきれいになる食事の見直しで、健康な体と若さ、美しさを手に入れませんか。

『腸の老化度チェック』

1. 排便回数は週に1~2回
2. 便が硬いと思う
3. 排便時にイキんでいるのに便が出づらい
4. 食後に下腹部がポッコリ出る
5. 便意を感じる事が少ない
6. 朝食を食べても便意を感じない
7. 1週間以上便意がないこともある
8. 下剤をたまに服用しないと便意がない
9. 排便後に残便感がある
10. 排便にかかる時間が30分以上
11. 食事の回数は2回以下
12. 基本的に小食
13. あまり水分はとらない
14. 野菜はあまり食べない
15. 朝食を食べない
16. 肉類を好んで食べる
17. タンパク質をあまりとらない
18. お酒はほぼ毎日飲んでいる
19. メタボリックと診断された、又は危険性がある
20. それほど食べていないのにダイエットしても痩せない
21. 歩くのは苦手。あまり運動もしない
22. 以前に比べて排便力が低下した
23. 風邪をひきやすく、疲れやすい
24. 便が出なかった時の不安感が常にある

0 ~ 5 腸の状態はおおむね良好。心配のない状態といえます。

6 ~ 10 腸はやや老化気味です。食事内容や生活習慣を見直してみましよう。

11 ~ 15 腸の老化が進んでいます。特に1~7にあてはまる方は食事や日常生活を改善しましょう。

16 ~ 20 かなり腸の老化が進んでいます。特に1~7にあてはまる方は食事の改善や日常生活の見直しとともに、定期的に専門医の診断を受けるのをおすすめします。

21 ~ 25 すぐに専門医の診断を受けるのをおすすめします。

編集・発行
クレール

今月編集担当
高木 友美子

☎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。



『腸を冷やさない食べ方、食べ物』

温かい食べ物＝腸が温まるわけではありません。「冷え」とは循環不良、代謝の低下によっておこる「血行不良」です。冷たい飲み物を飲むよりは温かい物の方がいいのですが、あくまで一時的なもので血行や代謝アップなどの効力はありません。温度＋持続力、保温力が重要なのです。

温め作用のあるスパイスや根野菜を使用した食事、飲み物がおすすめです。

【腸温めメニュー】「スパイスを使用した本物のカレー」「シナモン ジンジャーティ」「野菜スープ」など。



スタッフ飛谷の《トゥーランドット》への道！

あまり知られていない、私の特技？趣味？の1つ、管楽器『フルート』を吹く事です♪私の事をよく知るスタッフやお客様は、そんなキャラじゃないよー！って、思うかと…(笑) 久しぶりに楽器を組み立て吹いてみると、やっぱり楽しい♪ですが、やはり技術は落ちている……

15年振りに本格的に習い始めたいなと、考え中です！コンサートホールKitaraで、昔演奏したブッチーニのオペラ《トゥーランドット》。今でも聞くと、あの時のワクワク、ゾクゾクする気持ちが蘇り鳥肌が立ちます！

また、演奏したいなあ～と夢見る飛谷です！

1人で演奏出来るもので興味があるのが、ジャズです！フルートで奏でるジャズ、とても痺れます！習うなら、絶対にジャズ！と決めています☆

その前に、もう一度基礎から叩き込まなければですが…。フルートで腹筋も復活する予感です♡



高木のちょっと一息、美味しいもの発見

円山の閑静な住宅街にあるお蕎麦屋さん「さくら庵」。円山でお蕎麦と言えば名があがるほどの有名店。

モダンな外観と店内まで続く石畳は風情を感じられます。

コシのしっかりとした細く白いお蕎麦と、蕎麦つゆも絶妙でとっても美味しいです。

いつもどのメニューするか迷いますが、今回は天ぷら蕎麦を。海老がプリプリ、そしてサクサク！

夜はコースがあるのですが、こちらもおすすめです。

お値段以上の美味しさと満足度ですよ！

さくら庵



中央区南5条西24丁目1-34 TEL: 011-533-0789
[月・土・日]11:00~15:00(L.O14:30)、17:00~19:30(L.O18:30)
[火・木・金]11:00~15:00(L.O14:30) 定休日: 水曜定休

来月の予告 ～4月限定おすすめケア～

【ボディ】 脂肪燃焼、抑制、排泄サポート効果クリーム「スパイスG」で燃焼の持続を高めスリムアップ！

『燃焼持続アップケア』 通常1,620円 ▶ 1,080円(税込)

「スロータスボディ」…瘦身マッサージの時に使用します

「インディバボディ」…マッサージの時、ご希望の1箇所を使用します(他の箇所はオイルです)

*ホームケア用として「スパイスG」を先着10名様に3日分をプレゼントします！

【フェイシャル】 4月限定オプション！ クレール初『ハニーリフト エイジングケア』

ハニーマッサージジェル でのリフトアップマッサージが頬や目元を引き上げ効果を高めます。

超保湿の温パックでハリと潤いを与え、仕上げは、コラーゲンと栄養たっぷりのローションパックで乾燥知らずのお肌へ。

【ハニーマッサージジェル + 超保湿 温パック + 栄養ローションパック】

通常3,780円 ▶ 2,780円(税込) ☆ジェル、又はパックがなくなり次第、終了となります。