

絆

2021年7月123号

○ お休みカレンダー

7 July							8 August						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31	1	2	3	4

発行元 美容室オズ

- ・営業時間/ AM8:30 ~PM6:00
 - ・受付時間/ PM4:30まで
 - ・定休日/ 月曜・火曜連休
 - ・電話予約/ 0562-48-5658
 - ・メール予約/ホームページから予約可
- 大府市美容室オズ [検索 HP](#)
スタッフブログも更新中!

《来店日のお知らせ》

7月からの来店日をライン登録者限定でお知らせします。予約が早い人で12月まで入っています。忘れそうという声もありますので、

1週間前後で予約確認メールを送信します。必要でない方はお申し出ください。また、各自でも自分でやりやすい方法で、引き続き管理をお願いします。

美容室オズ 店長 マネージャー

《夏の感謝祭のお知らせ》

オープン時から続けている【夏の感謝祭】を初めています。夏の感謝祭は準備の都合上、今年で最後になります。

この後は、秋の「創業祭」と「年末感謝祭」を予定しています。来年からは、『創業祭』と『年末感謝祭』になりますのでご報告します。これからも精一杯頑張りますのでよろしくお祈りします。

美容室オズ 店長

お客様感謝祭

夏最後の商品がお値打ちに買えます!



- | | |
|-----|--------|
| 1つで | 5%OFF |
| 2つで | 10%OFF |
| 3つで | 15%OFF |

キャンペーン期間
6月1日~7月31日まで



どちらの方がお客様にとって良いのか迷っていました。

【全商品割引対象】

次回予約を頂いて、準備をしっかりとお客様をお迎えした方が良いのか？ お客様の好きな時間に来てもらって、お客様をお迎えした方が良いのか迷っていました。昨年はコロナ渦の中で、密を避けるためにも次回予約をお願いしていました。お陰様で現在は98%まで次回予約を頂いています。アンケート調査では、計画が立てやすく便利。好きな時間に予約が取れる。待たなくても良いなど、今後は海外の美容室と同じ傾向になってきそうです。ご協力有り難うございます。そして感謝します。

目安は1ヶ月~1ヶ月半が賞美期限です!

「なんとなく扱いづらくなってきたな...だけどそんなに困るわけでもないし...」、いつのまにかあいだが開き過ぎて、気づいた時にはすぐく伸びていて、そんな事ってありませんか？ヘアスタイルを綺麗な形で保っていられるのは、**平均1ヶ月~1ヶ月半**と言われています。美容業界ではこれをヘアスタイルの賞美期限と呼んでいます。スタイルや長さによって差はありますが、**1ヶ月~1ヶ月半**前後から「髪の毛が伸びてきたな...」「白髪が目立ってきたな...」と憂鬱になってきます。

次回予約をしないほうが、もったいないです!

- ◆自分の予定が決めやすい。
- ◆時間を無駄にしない。
- ◆いつも綺麗な状態が維持できる
- ◆行きたい日に断られない
- ◆スタンプ特典もあります
- ◆無料で変更キャンセルができる ※できるだけ変更は、3日前までをお願いします。

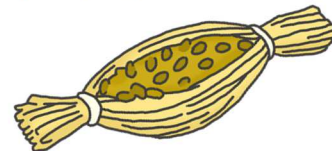


【7月10日は納豆の日】日本人なら知っておきたい！納豆にまつわる豆知識

◆7月10日が納豆の日なのはなぜ？

納豆の消費量を高めるために制定

1981年に、関西納豆工業組合が関西地方での納豆の消費量を上げるため、7（なっ）月10（とう）日の語呂合わせで納豆の日に制定しました。もともとは関西地方での消費拡大のための記念日でしたが、1992年に全国納豆共同組合連合会が7月10日を納豆の日に制定したことで、全国的な記念日になりました。



◆納豆の“豆”知識

なぜ納豆という名前なの？

納豆は大豆を発酵させて作りますが、なぜ納豆というのでしょうか？実は、僧侶が寺院の台所である納所で作っていたため、納豆という名になったそうです。納豆の語源に関しては諸説ありますが、江戸時代に日本の食物全般について著された「本朝食鑑」にも、納所で作っていたことが語源ではないかと記されています。

大きく分けて3種類ある！

納豆には糸引き納豆、甘納豆、寺納豆の3種類があります。糸引き納豆は私たちがいつも食べている、粘りのあるもので、甘納豆は豆類を砂糖と一緒に煮詰めたもので、発酵させずに作られます。糸引き納豆、甘納豆は馴染みがありますが、寺納豆をご存知ない方は多いのではないのでしょうか？寺納豆は蒸した大豆と麴に塩水を加えて発酵させ、その後、乾燥させて作ります。寺院で作られていたため寺納豆と呼ばれ、大徳寺納豆や浜納豆が有名で、真っ黒い見た目が特徴的です。

◆やっぱりスゴイ！納豆の栄養価

納豆の栄養価にGHQも注目した

戦後の日本は食糧難から栄養失調で命を落とす人もいました。そのような状況に心を痛めたGHQ（連合軍司令部）の一人が納豆に目をつけ情報収集をした結果、「日本人に必要な栄養を、もっとも経済的に、効率よく手近に求めるには納豆が1番」という結論を出し、納豆の原料を米国に手配したそうです。

ナットウキナーゼ

納豆に含まれているナットウキナーゼという酵素には、血のかたまりである血栓を溶かす作用があります。さらに、血栓を溶かす効果は接種後6～8時間持続するという研究結果も出ています。血栓ができにくくする効果があるため、心筋梗塞や脳梗塞などの血栓症予防が期待できます。

ビタミンK

納豆に含まれている納豆菌は、腸内でビタミンKを作ります。ビタミンKは骨の形成を促す働きがあるため、骨粗鬆症の予防にも役立ちます。

ここで注意点として、ビタミンKにはワーファリンという血液をサラサラにする薬の効果を弱めてしまうため、服用している方は納豆を食べるのは禁忌となっています。

納豆の日以外にも毎日食べたい！

今では日本の食卓にお馴染みの納豆についてお伝えしました。そのまま食べてもよし、ごはんにかけても料理に使ってもよしと、栄養価だけでなく使い勝手が良いところも納豆の魅力ですよね。世界に誇る日本のスーパーフードである納豆を食べて、健康な日々を過ごしていきましょう。



7月の食養生～食べものによって健康的な体をつくる～

7月は、小暑と大暑の二つの節季があり、梅雨から盛夏への変り目の時期です。

高温多湿なこの時期は、冷房の影響などで水分代謝の不調が起きがちです。

また、冷たいものを好んで食べる傾向にあるため体内に余分な水分がたまり胃腸の働きが低下する傾向にあります。

元気に夏を乗り切るためにも体の余分な水分を排出し、胃腸をいたわるものをとるようにしましょう。

養生食のポイント

7月は、「心」を補うようにしましょう。

私たちの体は、暑くなると汗をかくことで体内の熱を逃がして体温を調節しています。

しかし、汗によって体の水分が失われると血液が濃縮し「心」に大きな負担がかかってしまいます。

「心」がダメージを受けると、動悸や不眠などの不調につながり、悪化すると心不全などの重大な病気を引き起こす要因にもなります。そのため、体を冷やす作用があるものをとるようにしましょう。

また、冷たいものとり過ぎは、湿邪の侵入により体に余分な水分がたまりやすくなります。

なるべく冷たい飲みものは控え、胃腸に負担を掛けないように心掛けましょう。

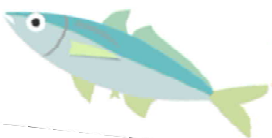


7月のおすすめ食材



とうがん

とうがんは体内の余分な水分や熱を取り除く作用が強いため夏の体温調節に適しています。また、利尿作用があるためむくみ改善にもつながります。とうがんは、全ての部位に薬効があり、皮実は利尿、種子は痰をきり、膿を排出します。わたは汗疹、ツルと葉は口の渴きを解消する作用があります。とうがんは、95%以上が水分で低カロリーです。カリウムやビタミンCを多く含み、高血圧や風邪の予防につながります。カリウムやビタミンCは、水に溶けやすいので汁ごと食べられる料理にすると効率よく摂取できます。



あじ

あじは、胃腸の働きを高めて余分な水分を取り除く働きがあります。また、「気」を補い胃を温めて消化吸収機能を高めるために疲労回復や食欲不振解消に役立ちます。

あじに含まれる脂質はDHAやEPAが豊富です。そのため、高血圧の予防や中性脂肪を抑制して動脈硬化や血栓を防ぐ働きがあります。また、タウリンが豊富に含まれているため、血糖値の安定と心臓、肝臓の機能向上に働きます。

とうがんをあじを使ったおすすめレシピ

とうがんをあじのタイカレー風味のココナツミルクスープ

材料 (2人分)

とうがん ……200g

あじ ……2匹

たまねぎ ……1/2個

赤ピーマン ……1個

水 ……2カップ

顆粒チキンスープの素 ……小さじ1/2

酒 ……大さじ1

香菜 ……適量

(A)

酒 ……大さじ1

塩 ……少々

こしょう ……少々

(B)

ココナツミルク ……100g

イエローカレーペースト ……10g

作り方

①とうがんは、ワタと種を取り除いて皮をむき、1cm厚さ、2cm幅に切る

②あじは2cm幅に切り、(A)をふる

③たまねぎは薄切り、赤ピーマンは千切りにする

④鍋に水を入れて、とうがん、たまねぎを入れて火にかける

沸騰したら顆粒チキンスープの素と酒を加えて弱火で煮る

⑤鍋に赤ピーマンと(B)を加えてひと煮し、あじを加える

⑥あじに火が通ったら、塩、こしょうで味を整えて器に盛り付ける

⑦香菜を刻んでちらしたら出来上がり♪



7月の運勢

7月の季語に立版古(起こし絵)というのがあります。飛び出す絵本のようなものです。盆の夕涼み頃、立版古を組み立てて軒先に飾り、燈籠のように火で照らして道行く人々に見せていたことに始まります。風情のある日本の習慣だったようです。



3/21~4/20生

【牡羊座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
ボールペン

思い切った方向転換がツキを呼ぶ予感。自分に合う方向を探して。自分に合わないと思いつつ続けているよりも、思い切って別の道を進んだ方が実力を発揮できます。しがらみや格好良さにとらわれず、飛び立つ勇気を。



4/21~5/21生

【牡牛座】
ラッキーカラー
アイボリー
ラッキーアイテム
ハンカチ

不運だと思ったことでも、ポジティブに考えると好機にできます。友人と喧嘩した結果、お互いに本音を知ることができたり、ドジを踏んだことで、かえって好感を与えたりしそ。失敗を恐れないことが運氣アップに。



5/22~6/21生

【双子座】
ラッキーカラー
黒
ラッキーアイテム
はさみ

自分をよく見せたくて背伸びをしそう。素顔の自分を大切に。周囲から嫌われないようにと、本来の自分を無視した行動をとると、逆に浮いてしまう結果に。ありのままの自分を愛してくれる人を大切にしましょう。



6/22~7/22生

【蟹座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
マグカップ

どうしても合わない人とは少し距離を置くとうまく付き合えます。小さな事でよくよく考えて悩んでしまいそう。意識して客観的な視点を持てれば、相手の言いたいことがわかるはず。冷静さが対人運を安定させます。



7/23~8/22生

【獅子座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
フライパン

すぐに面倒になって、今していることも投げ出したくなりそう。しなければいけない事の多さに、自分自身がついて行けなくなっています。すぐにしなければならぬ事と、後に回しても良い事を整理すると良いでしょう。



8/23~9/22生

【乙女座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
封筒

心が曇って元気がでない時は、晴れた空を思い浮かべてみて。何をやっても思い通りに事が運ばなかったり、気持ちをポジティブに向けようとしてもうまくいかない時は、太陽の光を浴びることで気持ちも明るくなるはず。



9/23~10/23生

【天秤座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
絆創膏

今まで行きたいと思っていた場所に行く計画を立ててみよう。旅行でもお店でも良いので、行きたくても行けずいた場所をネットや雑誌で調べてみて。現実味をおびて、予定が決まることで空虚感から抜け出せます。



10/24~11/22生

【蠍座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
オルゴール

覇気がかなり高まっていて、何事も本気で取り組めます。今まで避けて通っていたことであっても、今日はやってみようという気になるはず。十分に納得いく成果も出るでしょう。特に大きな事ほど成功できるはず。



11/23~12/21生

【射手座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
折り紙

行き当たりばったりでも案外いい感じで過ごせるでしょう。不思議なくらい思い通りに事が運ぶので、思いついたことやアイデアを人に話したり、行動に移してください。爪の形をきれいに整えるのが開運の秘訣に。



12/22~1/20生

【山羊座】
ラッキーカラー
サーモンピンク
ラッキーアイテム
花瓶

マイペースを崩さずにごすだけで、家事も仕事もはかどりそう。普段どおりの生活を守りながら物事に取り組み、時間がかかると覚悟していたことも、あっという間に終わるはず。自由な時間を得られそうです。



1/21~2/19生

【水瓶座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
コインケース

今の生活がとても幸せな環境にあることに気がつけるでしょう。幸福を実感できます。普段どおり日常を送れることに感謝して、自分のまわりの人にも幸せを分けてあげたい。存分に幸福感を味わって。



2/20~3/20生

【魚座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
切手

他人の恋愛トラブルに巻き込まれそう。親しい異性に相談して。自分はカヤの外だと思っていたらど真ん中において、身に覚えのないことで噂をされそうです。信頼できる異性に相談すれば、すぐ解決してくれるでしょう。

レシピ

作り置きできる！

ブロッコリーと卵のオイマヨ炒め

ブロッコリーはフライパンで蒸し焼き。
洗い物が少なく、ささっと出来上がります。



材料(保存容器 1 個分)

- ブロッコリー … 1 株
卵 … 2 個
塩 … 少々
酒 … 大さじ 1
〈調味料〉
オイスターソース … 小さじ 2
マヨネーズ大さじ … 1.5
油 … 適量

作り方

- 1 ブロッコリーは塩水につけて振り洗いし、小房に切り分ける。
茎は根元を切り落とし、皮をむき、適当な大きさに切る。
- 2 フライパンに少量の油を熱し、ブロッコリーを入れる。
塩をふり、酒をまわし入れたら、ふたをして中火で 2~3 分蒸し焼きにする。
- 3 ふたを取り、溶いた卵をあいているスペースに流し入れ、ふんわりと炒める。
- 4 弱火にして具材を端によせ、あいたスペースに〈調味料〉を入れる。
マヨネーズが溶けてきたら、全体を炒め合わせる。



このレシピのポイント・コツ

- ブロッコリーは、固い部分を竹串でさして火の通りを確認するとよいです。
- マヨネーズは焦げ付きやすいので弱火にします。