

絆

2021年10月126号

○ お休みカレンダー

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

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を
- 大府市美容室オズ [🔍検索 HP](#)
スタッフブログも更新中!

お知らせ (1年分のまとめ買いがお得です!)

■今年最後のお得な特典 オズ創業祭 35周年

**9月10月に商品のご予約をされると
15%~20%OFFになります。電話・ライン予約もできます。
(1個15%OFF、2個17%OFF、3個20%OFF)**

■商品引き渡し期間と注意事項

- 1)、11月~12月に商品お渡しできます。引き渡し期間が過ぎたら無効になりますのでご注意ください。
- 2)、商品代金は、商品と引き換えでもできます。
- 3)、商品をカードご利用のお客様は割引対象外になりますのでご了承ください。今回の商品お買い上げは、現金のみ有効です。
- 4)、11月~12月『お客様感謝祭』は、5%OFFからになります。



※来年からは、恒例の『夏の感謝祭』は準備の都合上なくなりますのでご了承ください。

◆ラインでのご来店日のお知らせを開始しています。ハガキもしくは電話も追加しました。

お客様の来店日時をライン登録者限定でお知らせしています。予約が来年の、卒業入学シーズン頃まで入ってきています。忘れそうとの声もありますので、1週間前後に予約確認メールもしくはハガキ、電話でお知らせしています。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。

◆目安は1ヶ月~1ヶ月半が賞美期限です!

◆訳ありセール30%~50%OFF実施中!

「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・・・」、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。



紅葉狩りの意味と由来を知ってる？秋のワンポイントうんちく！

◆紅葉狩りの意味

紅葉狩り（もみじがり）として聞き知っている言葉ですが、狩りってどうして？と思ったことはありませんか？狩猟の狩の字ですから、チョッと違和感を感じますよね？

狩りとは、本来、狩猟の意味の狩りの意味を強くもっていました。

狩りという意味には、「求めてとる」「見て観賞する」という意味が、古語辞典にも記載されていますので、間違いではないようです。

平安時代の貴族の中には、狩猟を好まない人たちがいました。こうした人たちも、山々を彩る紅葉の美しさには、目を見張っていたようです。

当時は、これらの木々を見ようとすると、山や川に行かなければなりません。

しかし、貴族が歩くのは狩りの場だけとされ、それ以外で歩くことは下品とされていたのです。

こうした当時の風評から、紅葉を狩るといった言葉で体裁をつくらせたのが始まりとされています。

また、実際、キレイな葉を手にとってみたり、自宅に持ち帰って観賞したりもしたようで、「求めてとる」に値したのではないのでしょうか。

◆紅葉（こうよう）と書いて紅葉（もみじ）という由来

通常、紅葉巡りなどとかげば、こうようめぐりと読みますが、紅葉狩りと書けばもみじがりと読みます。この違いはいったいなんなのでしょう？

紅葉（こうよう）と紅葉（もみじ）ですが、分類学上もみじという植物は存在しません。

これらはカエデ科カエデ属の植物であり、もみじとカエデが存在するのは、世界でも日本だけです。

モミジの言葉の由来は、二つあります。一つ目は、揉み出す（もみいす）だといわれています。

ベニバナなど、染色に用いる花を、灰汁につけて揉みだすと、一気に黄色や赤に変わります。

その様子を、真っ赤に染まるモミジに見立てたのではないかということです。

二つ目は、平安時代に遡ります。元々は紅葉は黄葉と書いていたようです。

これは中国に習ったもので、発声も「もみじ」ではなく「もみち」だったようです。

もみちには、葉が黄色や赤に変化する「もみつ」という動詞があり、それが変化してもみじとなり紅葉の文字が当てられたというものです。

◆日本だけの紅葉（もみじ）と楓（カエデ）の見分け方

真っ赤に色づく紅葉に対し、カエデは黄色に色づくものが多いというイメージはありませんか？

その他にも、葉の切れ込みが深いのが紅葉、切れ込みが浅いのが楓といった分け方をしているようです。

海外では、どちらもメイプルとなりますが、日本人はメイプルシロップが取れる種類だけをメイプルという名で認識しているというのも、面白いところです。

◆紅葉狩り由来

紅葉狩りは、いつ頃から日本の秋の行楽の一つとして定着したのでしょうか？

紅葉狩りが庶民に定着したのは、江戸時代中期といわれています。

善光寺や伊勢神宮にお参りするといった、遠出が定着したことが大きな要因です。

この旅行の火付け役ともなったガイドブックがありました。『都名勝図鑑』です。

この本に紅葉の見どころなどが掲載されていたため、秋になると人が押し寄せたと伝わっています。

戦国時代が終わりを告げ、平和な時代になったからこそ、山々の木々を愛で、美味しものを食べたり、酒を酌み交わしたりといったイベントとして定着したのでしょう。



美容効果や健康維持に最適！秋に旬を向かえる食材とGI値について

“食欲の秋”や“味覚の秋”と呼ばれるほど秋は旬の食材が多い季節ですよ。

せっかく食べるのなら美容効果や健康維持に効果的な栄養素を多く含む食材を選んでみてはいかがでしょうか。秋の味覚の中でも、特に美容効果や健康維持のための栄養素が多いとされる食材についてご紹介していきます。

食事と美容や健康の関係性とは？

そもそも”食事”と”美容や健康”にはどのような関係性があるのかご存知ですか？

食事から豊富な栄養をバランスよく摂取することは、お肌をキレイに保つ美容効果や免疫力の向上、生活習慣病の予防といった健康維持など期待できる効果は様々。

まず秋の食材を紹介する前に、美容や健康効果を得るために気をつけたい食事のポイントを見ていきましょう。

①規則正しい食生活を心がける

食事をする上で最も重要と言われているのが規則正しい食生活を送ること。

よく朝ごはんを抜くと太りやすくなってしまおうという話を聞いたことはありませんか？

朝ごはんを食べなことで体が低血糖状態になってしまうと、脳が餓餓状態になり体にSOSの信号を出してしまうんだとか。このSOSの信号とは「体に栄養が足りないからどんどん脂肪を蓄えよう」という命令のこと。

その状態で食事をしてしまうと細胞に栄養を届けるインスリンという物質が大量に分泌され、必要以上のエネルギーを摂取して舞います。

②バランスの良い食事と腹八分目の量

日本人の食生活はお米をたくさん食べるので炭水化物、いわゆる”糖質”を摂取しすぎと言われているそうです。逆に不足しているのがタンパク質、ミネラル、ビタミンといった栄養素。これらを食事からバランスよく摂取することが高い美容や健康効果を得るためには大切です。

中でもタンパク質は髪の毛や爪を構成する物質でもあり、お肌を健康に保つ、筋肉量を維持して代謝を向上させるといった様々な効果と密接に関係性している栄養素なんです。

また、”腹八分目”と言われる満腹の一手手前の食事量を心がけることが、老化を遅らせ、生活習慣病などのリスクを軽減するといった効果が期待できます。



美容効果の高い秋が旬の食材

さんま さんまは多くのタンパク質と必須アミノ酸をバランスよく含んだ食材。

特にタンパク質は牛肉や乳製品に比べかなり良質と言われています。

カルシウムや脳の老化防止を防止する効果があると言われているDHAも多く含んでおり、アンチエイジングには最適の食材といえます。

鯖 比較的カロリーが低く、オメガ3系脂肪酸の1つであるEPAという物質を多く含んでいます。

EPAは「痩せホルモン」と呼ばれ、体に取り込まれるとGLP-1という脂肪の吸収を抑える働きをするホルモンの分泌を促してくれる作用があります。

さつまいも さつまいもに多く含まれている食物繊維は女性が悩みがちな便秘を改善してくれる作用があります。

お肌のシミやそばかすを防ぐビタミンCがりんごの約7倍含まれているんです。

柿 柿はさつまいもと同様に美肌効果やシミやシワの予防が期待できるビタミンCを多く含んだ食材。

他にもビタミンB1、B2、カリウムなど多くの栄養素が含まれています。

10月の運勢

旧暦10月を神無月と呼び、現在では新暦10月の別名としても用いる。出雲の出雲大社に全国の神様が集まって一年の事を話し合うため、出雲以外には神様が居なくなる月と言われている。



3/21~4/20生

【牡羊座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
フルーツ

あまり気分が乗らず、何をしてもダラダラしてはかどらないかも。ため息をつくたびに運気が下がってしまいます。まずは窓を開けて大きく深呼吸。酸素を取り込んでみると、どんどん運気が良くなってやる気が出るはず。



4/21~5/21生

【牡牛座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
掃除機

ちょっとした事に気を配ると予想以上に好感度がアップします。何気なく見すごしていた事に注意してみると、意外な真実に気づけるでしょう。忘れていたところを掃除したり、普段あまり話さない人にも声をかけてみて。



5/22~6/21生

【双子座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
手紙

自分に自信が持てず、何事においてもやる気が起きなくなりそう。本当に信頼できる人に悩みを打ち明けてみて。良いアドバイスがもらえたり、話すだけでもスッキリします。日記やメモ帳に悩みを書いても良いでしょう。



6/22~7/22生

【蟹座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
自転車

自信がなくてできなかったことに着手するチャンスがありそう。勇気を出して、苦手だと思っていた事にも挑戦してみてください。これからの自分の生き方や物の考え方に、必ず役に立つでしょう。大きく前進するチャンスです。



7/23~8/22生

【獅子座】
ラッキーカラー
こげ茶
ラッキーアイテム
鏡

好きな人からの好感度を上げたいあまり無理をしてしまいそう。無理をすると長続きしません。自分らしく自然体であれば、おのずとお互いに引き合います。フィーリングを大切にすると開運に向かいます。



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
万華鏡

絶好調の運気の波に乗り、活動的に過ごせそう。お気に入りの洋服を着てオシャレをして出かけてみて。新しい発見や新しい出会いがあります。また、気に入ったお店やステキな場所、風景が見つかるかも。



9/23~10/23生

【天秤座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
コーヒー

自分から大きな声であいさつをすれば満ち足りた日を過ごせそう。堅いクルミを割るような気持ちで、思い切ってお腹の底から声を出すと、頭の中まで自分の声が響き、ポジティブになって自然と笑顔になれるでしょう。



10/24~11/22生

【蠍座】
ラッキーカラー
ベージュ
ラッキーアイテム
シャーペン

チャレンジ精神を持ち努力を続けることで達成感を得られます。積み上げてきたものの結果が見えるでしょう。自分では気づかなくても、知らず知らずのうちに周囲から頑張りを認められそう。素直に喜びましょう。



11/23~12/21生

【射手座】
ラッキーカラー
黒
ラッキーアイテム
雑誌

仕事でも対人面でも、さまざまな変化のせいで不安定になるかも。周囲と良い関係を築こうと、できるだけポジティブに振る舞うことで自然と状況が好転。心も体も調子が良くなるでしょう。活発に行動すると運気アップ。



12/22~1/20生

【山羊座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
花瓶

外出先で気分が高まるようなステキな出来事に遭遇するかも。恋人や友人といつもよりちょっと遠くのカフェや、レストランやショッピングに出かけてみて。自信を持って行動すると運気も上昇します。



1/21~2/19生

【水瓶座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
コピー機

負けず嫌いが仇となって、痛恨のミスで自己嫌悪に陥るかも。モチベーションが下がると運気も下がります。すぎたことをあまり気にせず、後の成功につなげるようポジティブに考え方を变えることで運気が上がりますよ。



2/20~3/20生

【魚座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
ストロー

パワーにあふれた生命力を感じ、生き方を見直すことになるかも。ペットや小さな子ども、小鳥のさえずりに耳を傾け、純粋無垢な気持ちになることでパワーをもらえます。今まで描いてきた人生設計を思い出してみてください。

シシピ

そばろ奴

中華味のそばろをのせていただきます。
そばろはラーメンなどのトッピングや、チャーハンの具としても使えます！



材料(2人分)

絹ごし豆腐 … 1丁
〈そばろ〉
豚ひき肉 … 80g
白ネギ … 1本
サヤインゲン … 5~6本
ニンジン … 1/8本
ショウガ … 1/3片
ニンニク … 1/2片
〈調味料〉
酒 … 大さじ3
中華スープの素(練り) … 小さじ1/2
しょうゆ … 少々
片栗粉 … 小さじ1/2
ゴマ油 … 小さじ2

作り方

- 1 絹ごし豆腐はサッと水洗いして水気をきり、2~4つに切って器に盛る。
- 2 〈そばろ〉の白ネギの3/4量は粗みじん切りに、残りは白髪ネギにする。
サヤインゲンは軸側を少し切り落とし、熱湯でゆでて水にとって幅1cmに切る。
ニンジン、ショウガは皮をむき、ニンニクは芽を取り、それぞれみじん切りにする。〈調味料〉の材料を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにゴマ油、ショウガ、ニンニク、粗みじん切りの白ネギを入れて中火にかけ、香りがたってきたら豚ひき肉、ニンジンを炒め合わせる。
- 4 しっかり炒められたらサヤインゲン、〈調味料〉を加えて、煮たら(1)の豆腐にのせ、白髪ネギをのせる。

