

絆

5月 145号



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

・電話予約/ 0562-48-5658

・オズ登録ラインからも予約できます。

大府市美容室オズ 検索 HP

メール : ozsisoutg21@yahoo.co.jp

ハーブピーリングエステ特別企画

お客様の肌がキレイになって

心もお肌もはずんでもらい

今よりも明るい気持ちになってほしい

との想いからこの企画を作りました。

ぜひご体験下さいませ。

3回コース(¥45,000)回分¥15,000に

6回コース(¥72,000)回分¥12,000に

有効期間(1年間)

最短で2週間に1回できます
続けたら美肌効果がわかります

リベルハーブピーリングは、ベル美容外科クリニックが作った「再生プログラム美肌」です。効果としてしみ、シワ、たるみ、クマ、毛穴の開き、乾燥、角質によるごわつき、オイリー肌、ニキビ、ニキビによる炎症、ニキビ跡など肌トラブルを改善へ導きます。材料費が45%上がったことや、メーカーから22,000円以下に値段を下げないように指導も受けていますが、**今回マスク事情もあり特別企画にて20名様限定。**



★V3 ファンデーションから人気シリーズができました。日焼け止めを塗るだけで若返りホルモンを増やし、コラーゲンを8倍増加させる、優れたUVクリームです。この機会にぜひお試しください。今なら10%OFFで購入できます。 開発者藤木貴子

★4月12日に新登場の地肌ケアに着目したデミ DO。あなたご自分の髪と楽しく生きて行く思いを、心から支えるスカルプケア。あなたの目指す目標に内側から近づける高機能サプリメントもあります。

日比野佐和子医学博士監修。

予約注文が限定企画
おの人気ファンデーションV3ファンデーション
関連商品全品10%OFF
お客様のキレイを応援します。



5/31までご予約を受付します。

ご家庭用お手入れ化粧品

DEMIDO 新登場

今も、これからも

あなたが自分らしく

いるために……

“地肌投資”という

選択をして下さい。

5月31日まで10%OFF

頭皮・髪スカルプケアシリーズ

こどもの日(端午の節句)にはなぜ「菖蒲湯」に入る？

5月5日のこどもの日には、無病息災を願って菖蒲湯（しょうぶゆ）に入る風習があることをご存知でしょうか。

菖蒲湯とは古くから薬草として用いられてきた「菖蒲」をお湯の中に入れて沸かすお風呂のことですが、「なぜそのような習慣が生まれたのか」

「薬草としてどのような作用があるのか」

といった点について気になっている方もいるかもしれません。



こどもの日に菖蒲湯に入る由来とは

こどもの日は奈良時代に中国から伝来した「端午の節句」の日でもあり、菖蒲湯に入る風習も古代中国から伝わったものです。

当時、中国において5月5日は雨期を迎える直前であったため、雨期に増加しやすい厄災や疫病などの邪気を払うことを目的として「端午の節句」と呼ばれる行事を行っていました。

その際に用いられたのが、「強い香りが邪気を払う」とされていた菖蒲です。

葉を軒下につるしたり、根を刻んで入れたお酒を飲んだり、さらには葉や根を束ねてお風呂に入れる「菖蒲湯」に浸かったりする風習が生まれました。

その文化が日本へ伝わるなかで、菖蒲の葉が武士の大事な武器である剣の形に似ていることや、「尚武（武道を重んじること）」と同じ読みであることから、次第に男の子の健康や成長をお祝いする行事へと発展していきます。

現代においても『端午の節句＝菖蒲の節句』として、菖蒲は大切な縁起物の意味合いで広く用いられています。

菖蒲湯の作り方と作用について

菖蒲湯の作り方と作用についてご紹介します。

◆菖蒲湯の作り方◆

主な作り方は以下の通りです。

1. 用意した菖蒲を空の浴槽に浮かべます
2. 温度が高めのお湯を張り、完成です



菖蒲を細かく切り、ネットなどに入れてお湯に浸ける方法もありますが、上記のように菖蒲をそのまま入れるほうが香りをより楽しめます。

菖蒲は端午の節句が近づく4月下旬から5月初旬頃にお花屋さんやスーパーなどで販売されることが多く、入手するのはそれほど難しくないでしょう。

ちなみに、名前が似ていることから「花菖蒲」を間違えて購入してしまうケースもみられますが、花菖蒲はアヤメ科の花であり、菖蒲湯の菖蒲はサトイモ科の植物であるため注意しましょう。

◆菖蒲湯の作用◆

菖蒲湯は清々しい香りによってリラックス効果を期待できるほか、漢方においては血行促進作用によって肩こり・腰痛解消などに役立つともいわれています。また、「菖蒲の葉を頭に巻くと頭が良くなる」といった言い伝えもあるため、おまじないとしてお子さまと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

【5月の肌】油断大敵な紫外線のもとで過ごす方法

紫外線には要注意！気温の変化もポイントに

「五月晴れ」という言葉があるように快晴の日が多い5月は、過ごしやすい一方で、紫外線の量と強さはすでに真夏並み！

近所へのお買い物や室内で過ごしている間でさえも紫外線対策が欠かせない季節です。

さらにキレイをキープするには、紫外線対策だけでなく、汗や皮脂対策も毎日のケアのポイントにしておきたいところです。

5月に注意したい肌トラブルって？

5月は、紫外線の量と強さが真夏並み。日焼けによる肌の炎症や、メラニンの過剰生成によるシミ・そばかすに注意しましょう。

紫外線によって肌内部のコラーゲンがダメージを受け、ハリが失われてしまうリスクも。

室内にいても油断は禁物ですよ。さらに5月は気温と湿度の上昇により皮脂分泌が多くなるので、ベタつき・毛穴の開き・ニキビ・化粧崩れなどの悩みも発生しやすくなる時期です。

※この時期のケア3カ条※

①自宅にいてもUV対策を忘れない

紫外線にはシミ・シワの要因に繋がるUV-A(生活紫外線)と、主に肌を黒化させるUV-B(レジャー紫外線)の2種類があります。そんな2種類の紫外線は年間を通して降り注いでおり、特にUV-Aは、4~5月から一気に増加。それだけでなく、窓を通過して室内にも降り注ぐという特徴も。

ちょっとした外出や自宅にいる時も、UV対策を習慣にしましょう！

また、これから必要性がぐんと上がる日焼け止めアイテムにも選ぶポイントが。紫外線防止効果を示す「SPF」(UV-Bを防ぐ効果指数)と「PA」(UV-Aを防ぐ効果指数)に注目するのはもちろん、スキンケアとUVカットが一緒にできるものや、軽いメイク効果があるものなど、手軽に紫外線対策ができるアイテムがおすすめです。

《日焼け止めの正しい塗り方》

1. 手のひらに適量を取り、両ほほ、額、鼻、あごの5カ所に置きます。
2. 面積の広いほほ、額からなじませていきます。指の腹を使って、やさしくなじませましょう。
3. 鼻、口の周り、フェイスライン、目の周りにも丁寧になじませます。顔の中心から外側に向かって、なじませる手を顔の丸みにフィットさせゆっくりと顔のすみずみまでていねいに。
4. 顔全体になじませたら、日焼け止めをもう一度とり、重ねづけすると効果的です。

(*ファンデーションを使う場合は一度塗り)。

②メラニンの過剰生成を抑える

知らず知らずのうちにうっかり紫外線ダメージを受けやすいこの季節。自覚していなくても、肌内部ではシミのもととなるメラニンが過剰につくられ続け、やがてシミと表面化してしまうのです。そのサイクルを予防し、シミ・そばかすを防ぐためには、メラニンの生成を抑える「美白有効成分」が配合された美容液がおすすめ。さらにマスクによる集中ケアも効果的です。

③皮脂対策もぬかりなく

そもそも皮脂とは皮脂腺からの分泌物。皮ふの表面に分泌した皮脂は、汗と混ざり合い皮脂膜として、皮ふの表面を覆って水分の蒸散を防いでくれる働きがあります。でも気温が高いと分泌量が多くなり、化粧崩れの原因にも。そんな過剰な皮脂をコントロールする為には、皮脂を抑える効果のある化粧下地を使ったり、あぶらとり紙を使ったりして、サラサラ肌をキープしておくのが効果的です。

5月の運勢

五月の雨と書いて「さみだれ」と読みます。「さ」は耕作を意味する古語と言われ、田植えの頃に降る雨のことを五月雨と言います。つまり梅雨のことです。継続的にいつまでもだらだらと続くことのたとえを五月雨式とも言います。



【牡羊座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
封筒

3/21~4/20生

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。



【牡牛座】
ラッキーカラー
ライトブルー
ラッキーアイテム
絆創膏

4/21~5/21生

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ましょう。旅行でもお店でも良いので、行けずに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。



【双子座】
ラッキーカラー
えんじ
ラッキーアイテム
オルゴール

5/22~6/21生

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、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。



【蟹座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
折り紙

6/22~7/22生

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。



【獅子座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
花瓶

7/23~8/22生

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めば、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。



【乙女座】
ラッキーカラー
ターコイズブルー
ラッキーアイテム
蛍光ペン

8/23~9/22生

今の生活がとても幸せな環境にあることに気がつけそう。幸福をヒシヒシと実感できます。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くなるはず。存分に幸福感を味わって。



【天秤座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
切手

9/23~10/23生

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。



【蠍座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
クッション

10/24~11/22生

思い切った方向転換がツキを呼び予感。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とらわれず、飛び立つ勇気を。



【射手座】
ラッキーカラー
アイボリー
ラッキーアイテム
チョコレート

11/23~12/21生

不運だと思ったことも、ポジティブに考えると好機にできます。友人とケンカした結果、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う。失敗を恐れないことが運氣アップに。



【山羊座】
ラッキーカラー
黒
ラッキーアイテム
お裁縫セット

12/22~1/20生

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。



【水瓶座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
パソコン

1/21~2/19生

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。



【魚座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
鍋

2/20~3/20生

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。

レシピ

ニンニク香る

サバの竜田揚げ

ショウガをもみ込んだサバをカリッと揚げました。
ニンニクの香りを移した油で揚げた竜田揚げは
お箸がすすむ一品！



材料(2人分)

サバ(3枚おろし) … 1尾分(300g)
ニンニク … 1片
〈調味料〉
みりん … 大さじ1
しょうゆ … 大さじ2
ショウガ汁 … 1片分
片栗粉 … 適量
揚げ油 … 適量
レモン … 1/4個

下準備

- ✓ サバは小骨を取り、幅 1.5cm に切り、
〈調味料〉の材料を混ぜ合わせたボウルでからめて 20 分置く。
ニンニクは薄切りにする。レモンは半分のくし切りにする。



作り方

- 1 サバの汁気をきり、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を深さ 2cm 位まで注ぎ、ニンニクを入れて
中火にかける。香りがたって茶色に色付いたら取り出す。
- 3 (2)のフライパンに(1)を入れ、返しながらカリッと揚げて取り出す。
器に盛ってニンニクをのせ、レモンを添える。

