

# 絆

9月149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・火曜連休

・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



## オズ創業祭 予約販売 37周年

9月10月に商品ご予約をされると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個以上20%OFF)



## 季節による抜け毛の原因と対策

### 季節の変わり目は抜け毛が多くなる!?

理由は我々の先祖と関係があります・・・

我々の先祖サルの仲間は、季節に応じた体毛で体温調整を行なっています。季節が変わると要らなくなった体毛が抜け変わります！それだけではありません。季節ならではの理由によって抜け毛が多くなったり頭皮に問題がおこったりします。 ■秋の抜け毛の原因は、夏に起

こった事象が大きな要因となっています。

①過度に紫外線を浴びた事により過酸化脂質の増加による。

②夏の疲労蓄積による体調の変化

③季節の変わり目による体調の変化

④暑さ等の睡眠不足からくるストレス

⑤季節によるものではなく薄毛の兆候の見逃し

### ■秋の抜け毛対策

①・太陽光を直接浴びない(帽子をかぶる)

## ■商品引き渡し期間と注意事項

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



- ・フラレン等抗酸化抑制効果製品を使用。
- ・髪頭皮など紫外線対策された製品を使用。

②夏の疲労蓄積による体調の変化

③季節の変わり目による体調の変化

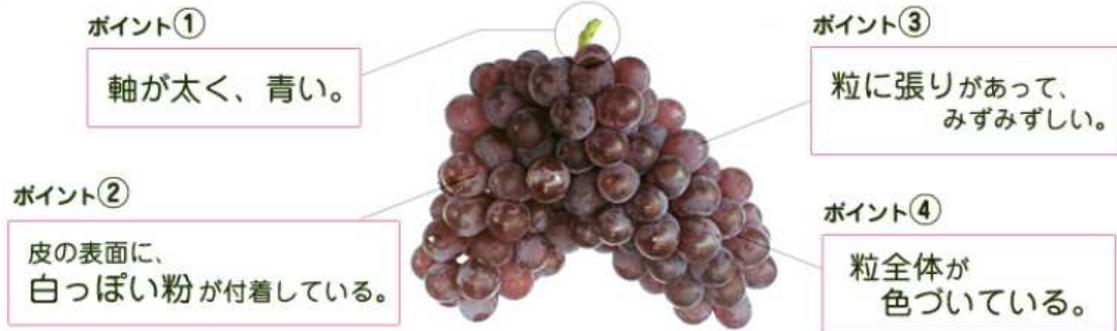
・疲労の蓄積に加え季節の変わり目からくる体調の変化で外面的にも内面的にも最もダメージを受ける季節。この時期に食中毒が一番多いのも疲弊した内臓が原因と言われています。しっかり休息を取ることが重要です。

④暑さによる睡眠不足

・私達の眠りはノンレム睡眠とレム睡眠から成り立っている。ノンレム睡眠は深い眠りで脳も体も休んでいる状態でレム睡眠は浅い眠りで身体は深く眠っているのに、脳が活発に動いている状態。片方だけでは、満足のいく睡眠は得られません。1.規則正しい生活 2.適度な運動 3.夜のうちに入浴しリラックスするなど。

# 秋に食べたいぶどうの豆知識

## 選び方のポイント



## 皮の表面に付着している白っぽい粉って？

これは熟した新鮮な果実によく見られる物で、果実から自然に分泌されている天然物質です。果粉（ブルーム）と呼ばれています。

果粉にはオレオノール酸、長鎖アルコールなどといった水に溶けにくい物質が含まれており、果皮の表面に結晶化しているため果皮の表面が白く見えます。

水をはじいたり、病気や乾燥などから果実を保護する働きがあると考えられています。

ぶどう自身の水分を保護し新鮮さを保つ働きがあるので、この粉がまんべんなく付いているぶどうは鮮度が良い証拠です。食べる直前まで洗い流さずに置いておきましょう。

なお、果粉は無害なので、食べていただいても大丈夫です。

## おいしい食べ方

ぶどうの一房のなかでは下の部分よりも上の部分のほうが甘くなる傾向があります。

そのため、食べられる際は下から上に向かって食べていくと、甘みが強くなっていくので、最後までおいしく食べられます。

## 保存の方法

ぶどうは日持ちがしにくいので、なるべく早く食べることをおすすめします。

保存する際は、新聞紙やラップで包むか、ポリ袋に入れ、冷暗所あるいは冷蔵庫なら野菜室で保存してください。

また、冷凍にしてシャーベットにすれば長期にわたって保存できます。

冷凍しておくことで、フルーツサラダや菓子の材料として重宝します。

## ぶどうの栄養と効能

生食用の果物は、市販のサプリメントより遥かに効果があるようです。

特に種には果肉の100倍の栄養量が含まれていると言われておりますので、ミキサーなどで皮や種ごと粉碎すればスーパー健康ドリンクが完成です！

### 《アントシアニン》

ぶどうの皮には、眼精疲労や活性酸素の除去に効果があるとされる「アントシアニン」が多く含まれます。血液凝固を防ぎ、悪玉コレステロールの酸化を阻止し、心臓や脳を健康に保つのに役立つと言われております。

### 《レスベラトロール》

デラウェアなどの赤ぶどうには、「レスベラトロール」という、強い発がん抑制作用を持つポリフェノールも含まれています。

レスベラトロールは、その抗酸化作用で肌の老化を防げ、また、認知症予防にも効果的だと言われて、アンチエイジングに適した成分として注目を浴びています。



# 冷えによる体調不良から身を守

## ◆体調管理が難しい時期を乗り越えよう◆

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

## ◆「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意◆

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。

このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。冷してみましょう。



## ◆健康を取り戻すポイント◆

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。

## ◆生活の心得◆

首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう（外気との温度差は5度以内に）。

ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。38~40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。十分な睡眠をとりましょう。



## ◆食事の心得◆

栄養バランスのとれた食事をとりましょう。体を内側から温める食材をとりましょう。体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。



# 9月の運勢

万葉集にある山上憶良の歌から秋の七草が、選ばれ今に至っています。食べる春の七草と違って、秋の七草は花をめぐるものようです。はぎ・おばな(すずき)・くす・なでしこ・おみなえし・ふじばかま・ききょうが、秋の七草です。



【牡羊座】  
ラッキーカラー  
緑  
ラッキーアイテム  
ショルダーバック

3/21~4/20生

思い通りに事が運ぶので、良いと思ったことはすぐ実行してみてください。今までなかなか切り出せなかったことを話してみると、意外にスムーズに受け入れられたり、やりたいことに挑戦しても望み通りにうまく運ぶでしょう。



【牡牛座】  
ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
ガム

4/21~5/21生

身近な人との交流も大切なこと。まずは家族のことを考えてみて。些細なことだけど、あいさつや良い返事から始めましょう。家族にプレゼントを贈ったり、食事に行くのも、日ごろできない話ができて親睦も深まります。



【双子座】  
ラッキーカラー  
ゴールド  
ラッキーアイテム  
せっけん

5/22~6/21生

知的好奇心にあふれ、新たなことを求める気持ちがあふれます。さらなる前進が期待できるので、気の向くままに行動すると良い方向に進むでしょう。資格取得や趣味の探究、人脈作りに励むと良い結果が得られそう。



【蟹座】  
ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
クッション

6/22~7/22生

誘われたらOKして参加しましょう。気の合う人に会えます。イベントやレジャーのお誘いがあれば、参加しているいろいろな人とゆっくり話すと、今まで気にしていなかった人の中に仲良しになれる人が見つかるでしょう。



【獅子座】  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
切手

7/23~8/22生

チームワークが大切。イベントや旅行を計画するのもいいかも。みんなと仲良くできることを考えて。中には気の合わない人もいるけれど、絶対に良いところもあるはず。欠点だけでなく長所をちゃんと見てあげて。



【乙女座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
ティッシュ

8/23~9/22生

今しかできないことにチャレンジして。良い思い出ができるはず。迷ってばかりいても前に進まないの、勇気を出していろいろなことに挑戦しましょう。旅行やイベントを計画するのもオススメ。



【天秤座】  
ラッキーカラー  
茶色  
ラッキーアイテム  
鉛筆

9/23~10/23生

自分から動かなくても、周囲が気づいてフォローしてくれます。人気運が上昇中。たいしたことをしなくても褒められたり、食事に誘われおごってもらえたり嬉しい出来事があります。楽しんで素直に受け入れましょう。



【蠍座】  
ラッキーカラー  
シルバー  
ラッキーアイテム  
香水

10/24~11/22生

注目を浴びて人気者になりそう。何かと目立ち得をするでしょう。飛躍のチャンスです。イベントやパーティーにはできるだけ参加すると社交性を磨くのに最適。コネが得られて新たな人脈もできそうです。



【射手座】  
ラッキーカラー  
黄緑  
ラッキーアイテム  
名刺

11/23~12/21生

お誘いが多く多忙になるけれど、充実した時間を過ごせそう。予想外の出来事や頼まれ事もあるでしょう。すべきことをしっかりこなしながら、臨機応変に対処してください。仲間に応援を頼むと信頼関係が築けそう。



【山羊座】  
ラッキーカラー  
黄色  
ラッキーアイテム  
爪楊枝

12/22~1/20生

知り合いはたくさんいても、さほど親しくなれず不安になりそう。あいさつを交わしても、相談したり、気のおけない人が身近にいないと寂しくなるかも。けれど自分らしく振る舞えれば、その中で親しい人が作れます。



【水瓶座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
ノート

1/21~2/19生

チームリーダーになるとき。仕切り役や世話役として活躍して。あまり難しく考えずに何でも楽しんで引き受けましょう。気の配り方や言動に好感を持って近づいてくる人がいます。その人は将来、大切な人になりそう。



【魚座】  
ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
フォーク

2/20~3/20生

遊びと仕事をバランスよく充実させて、メリハリを作りましょう。変わり映えのしない日々を何気なく送るより、自分なりに楽しみながら体を鍛えてもいいし、何事も仕方なく楽しくなるよう工夫してみてください。

# レシピ

## ニンニク香る！キノコとベーコンの和風パスタ

ベーシックなキノコとベーコンの和風スパゲティ。  
昆布茶が味の決め手です！



### 材料(2人分)

スパゲティ … 180~200g  
塩 … 12~16g  
マイタケ … 1パック  
シメジ … 1/2パック  
ベーコン(厚切り) … 60g  
ニンニク … 1片  
オリーブ油 … 大さじ2  
〈調味料〉  
昆布茶 … 小さじ1  
しょうゆ … 大さじ1  
バター … 10g  
ネギ(刻み) … 少々

### 下準備

✓ マイタケ、シメジは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに分ける。  
ベーコンは幅1cmに切る。ニンニクは包丁の背でつぶす。



### 作り方

- 1 たっぴりの熱湯2000mlに塩を加え、スパゲティを入れる。  
くっつかないように時々菜ばしで混ぜながら指定時間通りゆで、ザルに上げる。ゆで汁は後で使います。
- 2 フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて火にかける。  
香りがたったらベーコンとキノコと(1)のゆで汁をお玉1杯加えて蓋をし、中火で5分煮る。お玉1杯は約50mlを目安にしています。
- 3 (2)のフライパンにスパゲティを加え、〈調味料〉の材料を加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り、ネギを散らす。

