

# 絆

11月151号

## ○ お休みカレンダー

12 December							1 January						
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	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31	1	2	3
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

・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

## 《年末・年始のお休み案内 1日~4日までお休み》

12月31日まで平常営業。1月5日から平常営業

## 今年最後の お客様感謝祭

商品の買い忘れが  
あればご利用ください。

1つで **5%OFF**  
2つで **10%OFF**

開運干支根付プレゼントは、  
12月・1月になります。

全品割引対象

キャンペーン期間  
12月31日まで



## ◆ 次回予約の目安 1ヶ月~1ヶ月半が賞美期限

「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。

## 次回予約をしたほうが安心です!

- ◆ 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保てる
- ◆ 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 ※変更は、3日前までお願いします。



## 知っておきたい髪と頭皮のこと

女性ホルモンのエストロゲンが年齢につれて減ると髪を作る細胞の機能が活性化しなくなり、薄毛や薄毛や白髪という現象が起こります。特に閉経後は、ホルモンバランスの崩れから、生え際や頭頂部などが薄毛になり、抜けやすくなり、ヘアサイクル（髪の寿命）が短くなってきます。

## 大人世代の髪や頭皮の悩みは 女性ホルモンの減少によるもの

“健康のバロメーターと言われるほど、体調や年齢が表れやすい髪。けれど髪や頭皮の基本って意外と知らなかったりするもの。年齢による変化、髪のメカニズム抜け毛や薄毛白髪について。



## 加齢によるヘアサイクルの乱れ。 急激で大量な抜け毛は疾患の可能性

薄毛は女性ホルモン減少、ヘアサイクルの乱れによる成長不足が一番の原因。また抜け毛が増えるのは、加齢によるヘアサイクルが短くなるため。ただ急激に大量に抜ける場合は、ほかの疾患も考えられるので病院で相談。抜け毛の対策は、育毛剤がお勧め。ただし効果が出るまで4か月~半年かかります。続けないと元の状態に戻ってしまいやすい。

“輝髪ペインター”で頭皮・髪の傷みを忘れました!

くり返すほど  
毛先まで太く  
丈夫になる。

新発想  
白髪染め

頭皮・肌  
やさしい

ジアミン  
ゼロ

サクロ  
種子エキス  
配合

自髪染め、変えてみませんか?

かぶれにくい白髪染め頭皮の根元から染めてもかゆみがでにくい、**お勧め特許取得カラー新発想の輝髪ペインター。**

今話題の商品 9,900円税込

# 勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」。「勤労感謝の日」とは、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という趣旨で制定された国民の祝日です。

## 「勤労感謝の日」の由来～新嘗祭

「勤労感謝の日」は、新嘗祭（にいなめさい）という祭祀に由来します。

「新」は新穀、「嘗」は奉る、舌の上にのせて味をためすという意味で、「新嘗」はその年に収穫された新穀を神様に奉って恵に感謝し、口にすることを表しています。

新嘗祭の歴史は古く、『日本書紀』には飛鳥時代に行ったという記述があります。

現在でも、新嘗祭は宮中をはじめ全国の神社で行われており、五穀豊穡を祈願する祈年祭と相対する重要な祭祀とされています。

とくに宮中では、天皇陛下が自らお育てになった新穀を奉るとともに、その新穀をお召し上がりになります。

新嘗祭は宮中恒例祭典の中の最も重要なものとされ、新天皇が即位の礼の後、初めて営まれる大規模な新嘗祭を大嘗祭（だいじょうさい）といいます。

新嘗祭が「勤労感謝の日」になったのは1948年（昭和23年）で、戦後のGHQの占領政策により改められました。



## なぜ「勤労感謝の日」は11月23日なの？

「勤労感謝の日」のもとになっている新嘗祭は、旧暦では11月の第2卯の日に行われていましたが、のちに11月23日に固定され、「勤労感謝の日」に引き継がれました。

日付が11月23日になった理由は、新暦の導入にあります。

1873年（明治6年）に太陽暦（グレゴリオ暦）が導入された際、旧暦11月の第2卯の日を新暦にあてはめると翌年の1月になってしまうため、新暦の11月第2卯の日で行うことにしました。それが11月23日だったのです。

そして、翌年からは日付が変動しないよう11月23日に固定され、現在に至ります。

## 「勤労感謝の日」が教えてくれる、日本の心

古来、日本人は命を支える「食」を大事にし、神聖なものとしてきました。

そして、祭事を通して天の恵みに感謝をささげてきました。まつり（祭り、祀り、奉り、政り）の原点もそこにあります。農耕を営み、米を主食とする日本人が、新嘗祭を最も重要視したのも頷けることでしょう。

このような日本人の感性は、日常にも息づいています。

おいしいご飯がいただけることに感謝するだけでなく、食事に至るまでの多くの人の働きにも感謝をしたい……こうした思いを表したのが「いただきます」「ごちそうさま」ということばです

現在は、農作物に限らずすべての生産を祝い勤労をねぎらう「勤労感謝の日」になっていますが、その由来から、日本人が育んできた深い思いや感謝の念を感じることができます。

あらゆる方々に感謝をするのはもちろんですが、家族の間でも「ありがとう」「おつかれさま」と声をかけ、いたわり合う姿勢を忘れないようにしたいですね。

# 秋の終わりに食べたい！11月が旬の食材

秋の終わりに近づく11月。和名では霜月といい、霜が降り始めるころという意味があります。秋から冬への移行期であるこの時期は、秋の食材と冬の食材を楽しめる時期です。旬の食材は、うま味や栄養がたっぷり。寒い冬にむけて、おいしい食材を堪能しませんか。

## 【秋が深まり食材のうま味が増す11月】

10月よりも寒さが増す11月は、魚であれば産卵期を迎える前であり、野菜であれば寒さに耐える時期です。この季節が旬の食材は、栄養をたっぷり蓄え、うま味がアップしています。栄養価も高いため、気温の変化による体調不良を防止するためにも旬の食材を積極的に食べていきたいですね。

## 【11月が旬の食材は何がある？】

栄養やうま味がたっぷりな11月に旬を迎える食材をご紹介します。

- ・マグロ
- ・白菜
- ・長芋
- ・ラフランス（西洋なし）
- ・サクラエビ
- ・ほうれん草
- ・キウイフルーツ
- ・ししゃも
- ・ブロッコリー
- ・ざくろ

## 【11月が旬の魚】

### マグロ

マグロは、秋から冬にかけて旬を迎えます。鉄分が豊富で、必須脂肪酸（DHA・EPA）もたっぷり含まれています。DHA・EPAは、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があり、成人病の予防などに役立つとされています。



### サクラエビ

サクラエビは、春と秋の年に2回旬があり、秋は11月ごろから旬を迎えます。国内では、静岡県駿河湾でしか捕れません。特に秋に捕獲されるサクラエビは、若いものが多く殻が柔らかいため、生食で食べるのもおすすめです。殻付きのまま食べることができるため、殻に含まれるカルシウムを豊富に摂取できます。また、赤色の色素はアスタキサンチンという栄養素です。アスタキサンチンは抗酸化作用に期待ができ、生活習慣病の予防に役立つといわれています。



### ししゃも

回遊魚のししゃもも、11月が旬です。秋ごろになると産卵期を迎え、川に上ってくるところを捕獲するため、旬を迎えたししゃもは子持ちししゃもです。ししゃもは産卵期を迎えても味が落ちることがなく脂がのっています。また、ししゃもは頭からまるごと食べられることもあり、カルシウムが豊富です。皮膚の健康維持や代謝の促進に役立つ栄養素であるビタミンB2や、抗酸化作用のあるビタミンEも含まれています。流通しているししゃもはほとんどが生干しされているため、焼いて食べるのがおすすめです。



# 11月の運勢

朝夕の冷たい風が身に染みる季節になりました。  
本格的な冬は、すぐそこまで来ています。  
今年ものこすところあと1カ月余りです。充実した日々をお過ごしくださいね。



3/21~4/20生

【牡羊座】  
ラッキーカラー  
ブラウン  
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。無理をすると疲れるだけで、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。



4/21~5/21生

【牡牛座】  
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、活動的に過ごせるそう。お気に入りの洋服を着てオシャレを出かけてみて。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。



5/22~6/21生

【双子座】  
ラッキーカラー  
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時間を過ごせそう。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笑顔になれるでしょう。



6/22~7/22生

【蟹座】  
ラッキーカラー  
ベージュ  
ラッキーアイテム  
ワイン

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。今まで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、周囲から頑張り認められそう。素直に喜びましょう。



7/23~8/22生

【獅子座】  
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氣アップ。



8/23~9/22生

【乙女座】  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
花

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氣も上昇して良い日になります。



9/23~10/23生

【天秤座】  
ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
マグカップ

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氣も下がります。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考えることで運氣が上がりますよ。



10/24~11/22生

【蠍座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
スニーカー

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、純粹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よう。



11/23~12/21生

【射手座】  
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氣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、どんどん運氣が良くなってやる気が出るはず。



12/22~1/20生

【山羊座】  
ラッキーカラー  
ホワイト  
ラッキーアイテム  
ボールペン

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。



1/21~2/19生

【水瓶座】  
ラッキーカラー  
黄緑  
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みるのも良いでしょう。



2/20~3/20生

【魚座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
マニキュア

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。

# レシピ

## コチュジャンマヨチキン

鶏むね肉をカラッと揚げてコチュジャンの入ったピリ辛マヨネーズソースで和えました。

ボリュームのある節約レシピ。



### 材料(2人分)

- 鶏むね肉 … 300g
  - 塩小さじ … 1/2
  - 酒 … 大さじ1
  - ニンニク(すりおろし) … 小さじ1
  - 片栗粉 … 適量
  - 揚げ油 … 適量
- 〈ソース〉
- コチュジャン … 大さじ1
  - ハチミツ … 大さじ1
  - ケチャップ … 大さじ1
  - しょうゆ … 大さじ1
  - マヨネーズ … 大さじ2
  - 白ゴマ … 少々
  - キャベツ(せん切り) … 適量

### 下準備

- ✓ 白鶏むね肉は観音開きにして厚みを1cmぐらいにし、さらに食べやすい大きさに切り、塩、酒、ニンニクを揉み込んで10分ほどおく。



### 作り方

- 1 鶏むね肉に片栗粉をまぶし、170℃に熱した揚げ油で火が通るまで揚げる。
- 2 〈ソース〉の材料をボウルで混ぜ合わせ、揚げた鶏むね肉の油をよくきり、〈ソース〉のボウルに加えて和える。
- 3 キャベツと共に器に盛り、仕上げに白ゴマを振る。



# 秋です「抜け毛」のトラブル急増中！

## 「内側」と「外側」Wケアが回復の鍵！

### ●●● 秋の抜け毛は夏のダメージが原因 ●●●

秋は1年で1番抜け毛が多くなり、普段の1.5～2倍程度の抜け毛がおこります。  
これは秋になったからというより、夏の生活に問題があったからです。

#### ● 夏の生活を振り返って、「あ～」と感じたら、それが「秋の抜け毛の原因」です

- ✓ 冷たいビールや飲料水をたくさん飲んだ ⇒ 内臓の冷え
- ✓ 帽子や日傘なしでの外出が多かった ⇒ 紫外線ダメージ
- ✓ 冷房の部屋にいたことが多かった ⇒ 体の冷え、乾燥
- ✓ 食欲がなく、そうめんなどが多かった ⇒ 栄養不足
- ✓ ぐっすり眠れず寝不足の日が多い ⇒ 回復時間の不足
- ✓ 面倒でどこにも出かけなかった ⇒ 運動不足、代謝低下

あ～…それあるわ



髪に悪い生活を送っていると、だいたい1～3ヶ月くらい遅れて抜け毛が増える人が多いのです。

### ●●● 抜ける毛は抜けます！その後が大事！ ●●●

ヘアサイクルの退行期、休止期に入った髪の毛は、自然に抜け、止めることはできません。  
シャンプーやブラッシングを控えて、抜け毛を減らそうとするのはムダです。

そもそも根っこが抜けているので、今夜シャンプーをしないで抜け毛がなかったとしても  
明日、シャンプーをすれば、二日ぶんの髪の毛が抜けるだけです。

ですから、秋は抜け毛を気にするよりも、髪の毛の成長を促す努力をしましょう。

### ●●● 旬の食べ物で髪を作る栄養補給 ●●●

秋は外からだけでなく、内側からもケアしていただくことが大切です。

タンパク質	・・・ 髪の毛の原料になる	⇒ 旬の秋刀魚やカツオなど、大豆製品、卵、肉
ビタミンB2	・・・ 毛髪の成長・炎症・脂性改善	⇒ キノコ類やモロヘイヤ、納豆など
ビタミンB6	・・・ 過剰な皮脂分泌を抑える	⇒ 旬の秋刀魚やカツオ、まぐろ、肉など
ビタミンE	・・・ 髪に栄養を行き渡らせる	⇒ ゴマ・アーモンド、ほうれん草など

### ●●● 大切なのは、次の髪が健康に育つこと ●●●

抜け毛が多いと、育毛剤が効いていないような気になってしまいます。  
だからといって、使用を中止するのはよくありません、継続が何より大事です！  
抜け毛が多い秋だからこそ、育毛剤で栄養を補給し、頭皮のマッサージが大事！

大切なのは、次に生えてくる健康な毛髪のための準備です。



SANSHIDO