

絆

10月162号



オズ創業祭 予約販売 38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、1万円以上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。
引き渡し期間が過ぎたら無効になる場合も有ります。
- 2)、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。
今回の商品は現金のみ。
- 4)、11月~12月の『お客様感謝祭』は、5%OFF。

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

オズホームページ 公式ラインに名前を
ジからも予約が登録してご利用ください。
できます。 予約もできます。



季節の変わり目に要注意!

抜け毛の原因と対策

季節の変わり目に抜け毛が増えるのは、私たちの体が自然のリズムに反応しているためです。先祖であるサル仲間が季節に応じた体毛を持ち、体温調整を行っていたことが一つの要因です。季節の変わり目に不要となった体毛が自然に抜け落ちるように、私たちの髪も変化に適応し、抜け毛が増えることがあります。

■秋の抜け毛は、夏に受けた影響が大きく関係 1. 紫外線の影響 2. 疲労の蓄積 3. 季節の変化 4. 睡眠不足とストレス 4. 薄毛の兆候

■秋に向け抜け毛対策 1. 紫外線対策 2. 頭皮ケア 3. 健康管理 4. ストレス管理 5. 薄毛予防

早めの頭皮髪ケアをしましょう!!

◆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...?」、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
- ※変更は、3日前までをお願いします。ただし、緊急時は例外になります。

お腹の不調が気になったら

●慢性なお腹の不調の原因は？

慢性なお腹の張りや痛み、下痢や便秘が続くなど、お腹の不調に悩まされているという場合は、どのような原因が考えられるのでしょうか？

下痢になりやすいという場合、食べ物や飲み物が原因になっている可能性が考えられます。辛い食事や脂っこい食事、いつもと違う食べ物をとることで、便がゆるくなったり、下痢になったりする場合があります。

また、下痢を起こしやすい飲み物として、牛乳やアルコールが挙げられます。牛乳には「乳糖」が含まれており、「乳糖不耐症」の人は牛乳をたくさん飲むとお腹がゆるくなってしまいます。アルコールは腸のぜん動運動を活発化させるため、飲み過ぎると下痢をしやすくなります。

慢性な便秘の原因は、下記の3つのタイプに分けられますが、日本人に最も多いのは「弛緩性便秘」です。朝食の欠食や不規則な食事・生活、食物繊維や水分の摂取不足、運動不足などの不健康な生活習慣が原因になっている可能性が考えられます。

- 【弛緩性便秘】 下剤の使いすぎや加齢、不健康な生活習慣などにより、腸のぜん動運動が弱くなり、便の出が悪くなる
- 【直腸性便秘】 便意のがまんを繰り返すうちに、便が直腸に到達しても便意を感じなくなり起こる
- 【けいれん性便秘】 ストレスなどにより腸がけいれんを起こし、便がうまく運ばれず起こる

●腹痛を伴う便秘や下痢を繰り返す「過敏性腸症候群」

近年、多くみられるお腹の病気に「過敏性腸症候群（IBS）」があります。検査では腸に炎症や腫瘍などの異常はありませんが、ストレスや自律神経失調などが原因で腸が刺激に対して過敏な状態になり、数ヵ月以上の便通異常を繰り返すこともあります。

過敏性腸症候群の症状は、①下痢型、②便秘型、③下痢と便秘を繰り返す混合型、④①～③に当てはまらない分類不能型の4つのタイプがありますが、男性は下痢型が多く、女性は便秘型が多い傾向にあります。

症状が起こる際に腹痛を伴うこと、排便によって症状が軽減すること、不安や緊張などストレスがかかる状況で症状が悪化することなどが特徴です。日本人の約10人に1人は過敏性腸症候群であるといわれ、20～40代の若い世代に多く発症しますが、病気であるという認識が薄く、症状に悩んでいても医療機関を受診していない人が多いとみられています。

また、過敏性腸症候群と似たような症状でも、潰瘍性大腸炎やクローン病、大腸がんなど重大な病気の場合があります。適切な治療を受けるために、お腹の不調が長引く場合は必ず医療機関を受診しましょう。

●過敏性腸症候群を改善する生活習慣

お腹の不調を改善するためには、食事・運動・睡眠を見直し、規則正しい生活を送ることが大切です。

睡眠を十分にとること、ウォーキングなど適度な運動を習慣にすることが、ストレス解消や腸の働きを整えることに役立ちます。食事は1日3食を規則的にとり、栄養バランスのよい食事を心がけることが基本です。暴飲暴食、夜間の大食は避けましょう。

下痢型の場合は、炭水化物や脂質の多い食事、アルコール、香辛料、コーヒーなどをとることで腹痛や便通の変化が現れやすくなります。症状を誘発しやすい食品を摂取している場合は、それらの食品を控えましょう。

ヨーグルトなどの発酵食品は、症状の軽減に有効だといわれています。便秘型の場合は、食物繊維の多い食品や水分を十分にとりましょう。

なぜ「食欲の秋」と言われるのか？

◆なぜ「食欲の秋」と言われるのか？◆

あなたは「〇〇の秋」といえば？という質問に対して、何を思い浮かべますか？ある調査では、この質問に対して「食欲の秋」と答える方が多くを占めていたという結果があります。では「食欲の秋」と言われるようになった由来やその時期を見ていきたいと思えます。

食欲の秋の由来

「食欲の秋」という言葉は、日本の季節感覚や食文化を表現するために使われる慣用語です。いくつかの要素が重なって食欲が増すと感じることなどにより、「食欲の秋」という言葉が生まれたと考えられています。

言葉の由来には諸説ありますが、いくつかご紹介します。

① 動物の本能で食欲増進

食べ物が少なくなる冬に向けてエネルギーを貯めこむため、本能的に食欲が増すという説があります。多くの動物は冬の間、食べ物が不足する時期に備えて、秋に食欲を増し、体重を増やす傾向があります。

これによって、冬眠する動物はエネルギーを蓄え、寒さや食物不足に備えることができます。人間もまた、過去には農耕文化が主流だった時代にこのような本能が働いていた可能性があります。

秋は収穫の時期であり、冬に備えて食糧を確保する重要な時期でした。このため、秋になると食欲が増すというのは、動物的な本能や歴史的な文脈からも理解できる考え方です。

「食欲の秋」という言葉の由来として、動物の本能や冬への準備に影響されている可能性は非常に高いと言われています。

② 美味しい食材が豊富な収穫の秋！食欲増進

日本の農耕文化に根ざし、秋は稲刈りや作物の収穫が盛んな季節であるため、食材が豊富に手に入ることから食欲が増すとされています。

新鮮な野菜、果物、穀物などが豊富に手に入り、栄養価が高く、美味しいとされています。新鮮な食材が豊富に手に入ることで、料理のバリエーションが増え、食事がより楽しくなることも一つの要因かもしれませんね。

③ 夏バテが解消し食欲増進

夏季は暑さや湿気などの影響で、食欲が減退することがあります。暑さのため、食欲が落ち、夏バテや栄養不足の状態に陥る人も少なくありません。

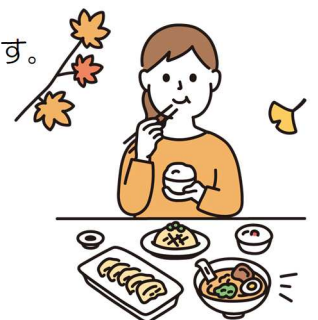
しかし、秋になると涼しくなり、過ごしやすくなるため、夏バテの症状が和らぎます。また、収穫の秋には、新鮮で栄養価の高い食材が豊富に手に入るため、夏の栄養不足を補い、体力が回復しやすくなります。

体調が安定することで、食欲が増す要因の一つとなっています。

食欲の秋はいつ？

気象学では9月～11月が秋ですが、旧暦で考えると8月から秋なんです。今年もそうですが、9月末まで残暑があるため、まだまだ夏バテを感じる時期かもしれません。

秋の旬の食材も豊富に出回り、体調も回復している季節で食欲が湧くと考えたら、少し涼しくなってくる10月に入ってから11月までが「食欲の秋」と考えるのが良いのではないのでしょうか。



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されている。



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
目覚まし時計

何気ない日常の中に目標を作るのに最適。地道に前に進んで。他人の言動にとらわれずに自分の直感や気持ちを大切に、気の向くまま行動すると運を引き寄せます。週末の予定を立てると張り合いが出て良いかも。



4/21~5/21生

【牡牛座】

ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
バスマット

直感が冴えて、明るい話題やイベントがあり楽しくなりそう。うれしい結果や出来事が近づいてきています。大げさにハメを外して楽しむことで、さらにラッキーが舞い込みそう。アイデアは積極的に提供しましょう。



5/22~6/21生

【双子座】

ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
香水

先が見えない状況にアタフタしそう。待つと協力者が登場します。ハッキリしない物事や、どうしたらいいか決めにくい時は保留にすると時間が解決してくれるでしょう。人間関係では受け身でいるのが吉。



6/22~7/22生

【蟹座】

ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
ボール

気が重かった問題も解決に向かって、気分もスッキリしそうです。周囲からの助けがあったりと、うれしい援助や厳しい意見もありますが、心を開いて耳を傾けて。得られるものが必ずあるはず。人との触れ合い



7/23~8/22生

【獅子座】

ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
財布

細かい用事が増えて、自分の時間が少なくなり気分が滅入りそう。目立たないポジションばかりが回ってきて、割に合わないと感じてしまうかも。けれど実務能力が高まっているので周囲も認めてくれるから踏ん張ってみて。



8/23~9/22生

【乙女座】

ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
ハーブティー

気力と行動力が湧いてきそう。目標は高めに設定すると運気上昇。持ち前の実力が発揮され、のびのびと行動できます。上を目指すことで現状の問題が解決するでしょう。今までやりたかった事に目を向けるのも良いかも。



9/23~10/23生

【天秤座】

ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
スカーフ

焦ればあせるほど空まわりするので、落ち着いた行動を心がけて。あまり高い目標を立てず、手の届きそうなことから始めると良いでしょう。思いのほか段取り良く進むから、何をやっても作業が楽しくできるはず。



10/24~11/22生

【蠍座】

ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
映画

気に入った案があれば、深く考える前に実行すると良い結果に。ため込んでいた不満や、一言いいたいと思ってたことがあれば伝えてみましょう。意外にも相手は素直に聞き入れるはず。環境を変えるチャンスです。



11/23~12/21生

【射手座】

ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
リング

家族や身近な人にも、感謝の気持ちを言葉で伝えると運気アップ。普段は近ければ近いほど照れくさくて言葉にできないことも、思い切って口にしてみましょう。お手伝いをしたりして、態度で表すのも良いかも。



12/22~1/20生

【山羊座】

ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
扇子

迷ってたことで解決の道が見えそう。気持ちがすっと晴れます。新しい企画をするなら、過去にとらわれず長期的な計画を立てましょう。またセミナーやスクールなどに参加するのも最適。向上心が開運への近道です。



1/21~2/19生

【水瓶座】

ラッキーカラー
サーモンピンク
ラッキーアイテム
紙袋

優柔不断な態度が不要な誤解を招くかも。返事はハッキリ伝えて。良くも悪くも返事や返信は早めに正確にすることで相手に迷惑がかからず、良好な関係を続けられます。手帳や財布の整理をすると運気アップ。



2/20~3/20生

【魚座】

ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
スイーツ

イベントなどの楽しい誘いや役立つ情報が入って来そう。対人運が良く、人との交流から得るものが増えるでしょう。興味を感じることは積極的にどんどん参加しましょう。活動的に行動すると運気も上昇しそう。

レシピ

ささみとのりの 明太子ロール

電子レンジ加熱なので、カロリー控えめで楽ちん。お弁当にもどうぞ。



材料(2人分)

鶏ささ身 … 4本

酒 … 小さじ1

韓国のり … 4枚

明太子(ほぐしたもの)
… 1~2腹分

作り方

- 1 鶏ささ身は筋を引いて、酒をまぶす。韓国のりは、ハサミで縦半分に切る。
- 2 ラップで鶏ささ身をはさみ、麺棒を転がして2倍の大きさに伸ばす。
ラップを外して、韓国のりをはみ出さないように重ねてのせ、明太子を平らに広げる。手前から巻く。
- 3 ラップできつめに包み、電子レンジで3~4分加熱する。
粗熱が取れたらラップを取り、食べやすい大きさに切る。



このレシピのポイント・コツ

- 電子レンジは600Wを使用しています。