

絆

1月165号



明けましておめでとうございます。

開運を願って開運干支根付プレゼント中！

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

オズホームページから

も予約ができます

ラインに名前を登録
してご利用ください。

予約もできます。



自然免疫活性剤「11-1 いちいちのいち」のご紹介

【特許名称】自然免疫活性剤感染症予防及び治療剤

「11-1 いちいちのいち」は、地球上でこれまで確認されていない新規の物質で、東京大学薬学部と九州大学が共同研究を進めて開発しました。この物質は、民間のぬか床から発見された驚くべき自然の力を持つ成分です。

特筆すべき研究結果

マウス試験では、致死率100%となる菌感染を引き起こしても、「11-1」を摂取した個体は**全て生存**するという結果が得られました。

「11-1」を摂取することで、**免疫細胞が最強に活性化し、細胞が癌化するのを阻止**する効果が示されています。

主な体験談

※効果・効能は個人差があり、保証するものではありません。

- ✓ よく眠れるようになった ✓ 便秘が改善 ✓ 糖尿病の数値が改善 ✓ コレステロール薬が不要になった ✓ 帯状疱疹が改善
- ✓ リウマチの痛みが消えた ✓ メニエール症状が2週間で治癒 ✓ 骨折が1ヶ月で回復 ✓ 高血圧改善薬が不要になった
- ✓ アトピー性皮膚炎が改善 ✓ 花粉症が改善 ✓ 代謝がアップ ✓ 体温が36度台に安定 ✓ 10年に1歳しか年を取らない

商品情報

「11-1 いちいちのいち」は、自然免疫力を活性化し、日常の健康をサポートする製品として注目されています。

価格：・1箱 9,612円 (税込) ・2箱 **10%OFF** 17,302円 **1,922円お得** ・5箱 **15%OFF** 40,851円 **7,209円お得**
ぜひ、この新しい健康の可能性をご体験ください！

世界一のホットタオル 美容室専売「1秒タオル」人気沸騰！

この冬、髪も心も健やかに過ごしていただけるよう、特別なタオルをご紹介します。

愛知県内でも取り扱い店舗が少ない希少な商品です。

「1秒タオル」の特徴

- ・ 超長綿 100%使用： わずか5%の高級素材を贅沢に使用
- ・ 薬剤不使用の無添加製法： 敏感肌にも安心
- ・ 驚異の吸水力： ドライヤー時間を短縮し、毎日のヘアケアが楽に

寒い冬に大活躍するこのタオルは、ご自宅用にはもちろん、大切な方へのプレゼントにも最適です **価格** 2,600円 (税込)

【歴史 155年 創業明治元年】



◆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・・・だけどもそんなに困るわけでもないし・・・?」、美容業界ではこれをヘアー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。 **そこで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。

～新年から始める健康生活～

毎日の運動・睡眠・食事は健康な体づくりの基本です。新年の始まりとともに、日頃の健康生活を見直してみませんか？

運動編

寒いと運動不足になりがちですが、冬は夏に比べて基礎代謝が上がりやすく、運動によるダイエット効果も高くなります。寒い冬こそ運動をして体力をつけておきましょう。

■10分で運動不足解消！

ウォーキングや室内エクササイズでもよいので、今よりも10分多く体を動かしてみましょ。たった10分でも毎日続けることで、病気のリスクを減らす効果もあるといわれています。

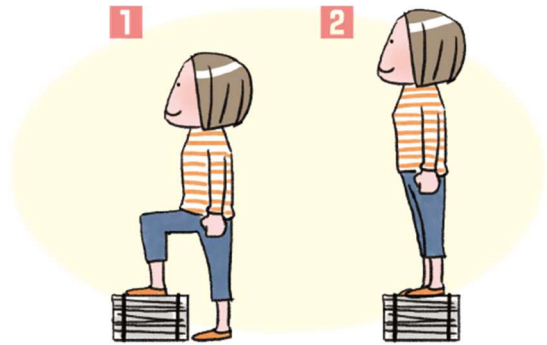
（ももあげ）

腕を前後に大きく振りながら、しっかり太ももを高く上げて、その場で足踏みをする。上げて踏み込むように、片足ずつ左右交互に太ももは床と平行に上げましょ。



（踏み台昇降）

高さ10～20cmの台を用意し、膝をし上げて踏み込むように、片足ずつ左右交互に昇り降りする。



睡眠編

冬の快眠には寝室の温度を16～19℃程度に保つのがよいとされています。掛布団や服の枚数を重ねると睡眠中の寝返りを妨げてしまうため、寝室の温度で調整するのがおすすめです。

■お風呂は寝る1～2時間前に！

寝る1～2時間前に38～40℃程度の湯船に浸かったり、手足を温めると寝つきがよくなります。ただし、寝る直前に熱いお風呂に入ると、体が温まりすぎて逆に目が覚めてしまうので注意ましょ。

食事編

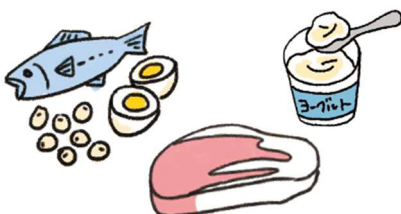
冬は免疫力が低下しやすく、体調を崩しやすくなります。食生活では、ビタミン・ミネラルが不足しないようバランスのよい食事を心がけましょ。

■免疫力を高めるために必要な栄養素

たんぱく質

基礎体力をつけ、免疫力を高める。

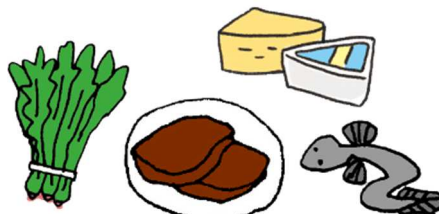
- ・肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



ビタミンA

のど・鼻などの粘膜を保護する。

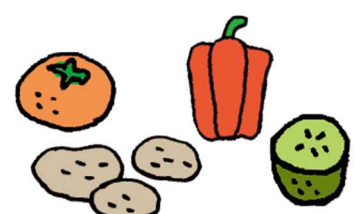
- ・緑黄色野菜・レバー・うなぎ
- ・チーズ



ビタミンC

免疫力を高める。

- ・イモ類・パプリカ
- ・みかん・キウイフルーツ



七草粥の由来

春の七草といって七草粥を食べる1月7日は、「人日じんじつの節句」と呼ばれ、五節句のひとつに数えられています。五節句とは1年に5回ある季節の節目の日（節日）のことで、1月7日（人日）、3月3日（上巳）、5月5日（端午）、7月7日（七夕）、9月9日（重陽）を指しています。

さて、古来日本には、雪の間から芽を出した若菜を摘む「若菜摘み」という風習がありました。お隣の中国を見てみると、前漢時代に「元旦は鶏、2日は狗（犬）、3日は猪、4日は羊、5日は牛、6日は馬、7日は人、8日は穀」と、それぞれを占って新年の運勢を見ると共に、占いの対象となるものを大切に扱っていました。

中でも、7日の人の日は、人を大切にする「人日」という節句でした。加えて唐の時代には、人日の日に七種類の野菜を入れた汁物、「七種菜羹ななしゅさいのかん」を食べて、無病息災を祈っていました。

時は流れて、平安時代になると、中国の風習や行事が多く日本に伝わってきます。すると「若菜摘み」「七種菜羹」の風習が交わり、「七草粥」が食べられるようになりました。江戸時代には、幕府が「人日の日」を「人日の節句」として五節句の1つに定めます。これによって「1月7日に七草粥を食べる」という風習が、民衆に広がり定着したと言われています。

～春の七草が持つ意味と効果～

七草粥の具材になる「春の七草」は、すべてご存知でしょうか？中には、現代で使わなくなった呼び名もあるので、これって何？と思うものがあったとしても不思議な事ではありません。



芹（せり）＝「競り勝つ」

解熱効果や胃を丈夫にする効果、整腸作用、利尿作用、食欲増進、血圧降下作用など、様々な効果があります。

薺（なすな）＝「撫でて汚れを除く」

別名をぺんぺん草といいます。

利尿作用や解毒作用、止血作用を持ち、胃腸障害やむくみにも効果があるとされています。

御形（ごぎょう）＝「仏体」

母子草ははこぐさのことです。痰や咳に効果があり、のどの痛みもやわらげてくれます。

繁縷（はこべら）＝「反映がはびこる」

はこべとも呼ばれます。昔から腹痛薬として用いられており、胃炎に効果があります。歯槽膿漏にも効果があります。

仏の座（ほとけのざ）＝「仏の安座」

一般的に、こおにたびらこを指します。胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果があります。

菘（すすな）＝「神を呼ぶ鈴」

蕪かぶのことです。胃腸を整え、消化を促進します。しもやけやそばかすにも効果があります。

蘿蔔（すすしろ）＝「汚れのない清白」

大根のことです。風邪予防や美肌効果に優れています。七草粥には、菘と蘿蔔は葉の部分を、薺は花芽を持つ前の若芽を利用します。

このように、七草には体にいい効果がたくさん含まれています。

そんな七草を使った七草粥は、飲んだり食べたりで疲れているお正月明けの胃腸にもやさしい食べ物ということが出来ます。

1月の運勢

新たな年を迎え皆様にとって本年に多幸がありますようお祈りいたしております。まだまだ寒さは厳しいですが、くれぐれもご自愛ください。



【牡羊座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
万年筆

3/21~4/20生

運がパワーアップしています。なにかやってみてみたいことがある人は是非チャレンジしてみてください。できることはすぐに行動を起こすこと。怠け心が出て、後回しにしようと考えると、良い話がお預けに……。



【牡牛座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
タオル

4/21~5/21生

あなたがやりたいと思っていたことに友人が協力してくれそう。チャンスをつまめる目を養って。買い物をする時は正確な情報が大事。新製品だからといってむやみに買わず、じっくり選ぶと良い物をゲット。



【双子座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
ネックレス

5/22~6/21生

周囲の状況判断ができず、トラブルを招く恐れがあります。自分の利益ばかりを優先した行動は禁物のようです。交際費がかさみ、財政ピンチ。断りにくい買い物もでてくるかも。月末が苦しくなるので、出費は計画的に。



【蟹座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
シャープペンシル

6/22~7/22生

ハブニングに恵まれ、求めていたものと急接近する機会があるでしょう。ライバルの存在を有効活用しましょう。異性と一緒に賭けごとに手を出してみたり、宝くじなどを購入するとラッキーな事があるかもしれません。



【獅子座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
トランプ

7/23~8/22生

気の緩みからミスや失敗、無駄な出費をしそうです。落し物や洋服を汚すなどちょっとしたことに気をつけて。仕事運も、勉強運も、調子のいい時とそうでない時の差がハッキリ現れそう。臨機応変に取り組みしましょう。



【乙女座】
ラッキーカラー
ミントグリーン
ラッキーアイテム
写真たて

8/23~9/22生

アクティブな気分ですが、周囲と合わずにストレスをためてしまうことになりそう。大事なことをうっかりして聞いていないという、初歩的なミスを犯しそう。連絡は欠かさないようにしましょう。



【天秤座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
ポーチ

9/23~10/23生

今日は、簡単には望み通りに進まないでしょう。あまり成果を期待せずにぶつかっていきましょ。好きな相手にしつこくしてしまい、怒られたり避けられたりするかも。あまり感情的にならないよう心掛けて。



【蠍座】
ラッキーカラー
グレー
ラッキーアイテム
ティッシュケース

10/24~11/22生

あなたの言動に注目している人がいるでしょう。手抜きをせず、一生懸命さをアピールしましょう。素直な気持ちで異性と向き合うよう心がければ、あなたの望みどおりの、大きな幸せが訪れるかもしれません。



【射手座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
コーヒーカップ

11/23~12/21生

他人の目を気にし過ぎて、行動に一貫性がなくなりそうです。ナチュラルな気持ちで行動しましょう。些細なことでも大きな出費につながる暗示があります。コンタクトレンズやアクセサリー類の紛失に注意。



【山羊座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
小説

12/22~1/20生

新しい世界が広がる予感です。恋人のいない人は、尊敬し信頼できる素敵な異性との出会いが期待できそうです。環境の変化によって新しい出会いが期待できそう。待つより行動あるのみ。積極的にいきましょ。



【水瓶座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
タオル

1/21~2/19生

年長者の人脈を活かすと目標が達成でき、幸運が増えるでしょう。年下への頼み事はしない方がよいでしょう。割引チケットを上手に使いましょ。ラッキーな特典がありそう。買い物は珍しい物をゲット出来そう。



【魚座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
トートバック

2/20~3/20生

大問題に発展する可能性がありますので、基本に忠実なルーティンワークは手を抜かないようにして。欲しいと思っていた物は、代用品ではなく本来の物を購入するようにして。その方があとで良かったと思えます。

レシピ

鶏肉と大根の

コチュジャン煮

コチュジャンをからめた鶏肉を豆乳で煮ます。



材料(2人分)

鶏もも肉 … 300g

〈調味料〉

コチュジャン … 大さじ1.5

酒 … 大さじ1/2

塩コショウ … 少々

大根 … 1/5本(250g)

青ネギ(みじん切り) … 2本分

ショウガ(みじん切り) … 小さじ1

ニンニク(みじん切り) … 小さじ1

豆乳(成分無調整) … 80ml

ゴマ油 … 大さじ1

ラー油 … 少々

作り方

- 1 鶏もも肉はひとくち大に切ってボウルに入れ、〈調味料〉の材料をもみ込む大根は皮を厚くむいて乱切りにする。
大根の外側は筋張ってかたいので、皮を厚くむきます。
- 2 フライパンにゴマ油、ショウガ、ニンニクを入れ、弱火で香りがたつまで炒める。大根を加えて炒め、表面が少し透き通ったら鶏もも肉を加えて炒める。
- 3 豆乳を加えて蓋をし、時々かき混ぜながら中火で煮る。
大根に竹串がスッと通ったら蓋を取り、強火にして煮詰める。
器に盛ってネギを散らし、お好みでラー油をかける。



このレシピのポイント・コツ

- コチュジャンの辛みと豆乳の旨味がほどよく合います。