



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開発。

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箱で **10%OFF** ・5箱で **15%OFF** 40,851円 ※この商品は、これまでにない可能性を秘めています。通常、仕入れ値が高いためお手頃提供するのが難しいのですが…今回は特別価格でご提供いたします！

これからの定番・UVカットが新しくなって登場！

紫外線対策にぴったりの新製品をご紹介します。

・UVスプレー SPS50+ PA++++

さらっとした使用感で、紫外線をしっかりカット
ツヤを与え、ヘアカラーをキレイにみせる。 80g ¥1,540[税込]

・UVミスト SPS50+ PA++++

うるおいのある使用感で、紫外線をしっかりカット
ツヤを与え、ヘアカラーをキレイに見せる。 80mL ¥1,540[税込]



俳句仲間募集！（大府広報・中日新聞にも紹介されました！）

81歳で『病葉』を出版された野村京子さんと一緒に俳句を楽しみませんか？「俳句のおかげで、頭の中で旅を続けられる」と語ります。月1回・約2時間、受講料無料。皆で楽しく俳句を詠みませんか！
※詳細はスタッフもしくはオズまでお問い合わせください。

ひな祭りに食べる菱餅とは

ひな祭りにはさまざまな行事を行いますが、ひな飾りを出して飾る方も多いでしょう。ひな飾りには雛人形やお道具と一緒に「菱餅（ひしもち）」も飾ることが一般的です。菱餅は、赤色（桃色）と白、緑の餅を重ねて菱形に切ったもの。3月3日を上巳の節句として女の子を祝う習慣が生まれたのが江戸時代あたりといわれていますが、菱餅が現在の形になったのも同じ頃といわれています。



【母子草を入れた餅に由来する】

菱餅は母子草を入れた餅に由来があるといわれています。中国ではひな祭りを行う上巳の節句に母子草を入れた餅を食べる風習があり、日本でも上巳の節句に餅を食べる習慣が生まれたようです。

なお、母子草とは春の七草のひとつで、御形（ごぎょう）とも呼ばれます。日本では母と子をまとめてついで餅にするのは縁起がよくないと考えられ、邪気を払うとされる蓬（よもぎ）が菱餅の緑色に使われるようになりました。

【元々は白と緑の二色だった】

江戸時代ごろに菱餅が菱形になったといわれていますが、当初は現在のように赤白緑の3色ではなく、緑と白の2色だったようです。緑白緑の順に重ねたり、緑と白を互い違いに重ねて5段にしたりといったバリエーションはあったようですが、いずれも色は緑白の2色のみでした。

しかし、明治以降は赤色に加わり、現在のような3色の菱餅が完成したようです。また、赤色には魔除けの意味もあり、女の子を危険から守るという意味合いも込められたのでしょう。そして、桃の節句なので、桃色（赤色）を加えて色彩豊かにしたとも考えられています。

◇赤はクちなシの色◇

菱餅は、植物を使って着色されていることが一般的です。赤色は古来魔除けの意味もあり、おめでたいときに使う色でもあります。クちなシで餅を染めると桃の花のような桃色になるので、桃の節句のお祝いにはふさわしいといえるでしょう。また、解毒作用もある植物なので、食あたりなどを防ぐ効果も注目したのかもしれませんが。

◇白は菱の実の色◇

菱餅の白は、何も色をつけていないのではありません。菱の実により色と味がつけられています。菱とは池などに生える一年草で、茎が長く、光沢のある葉が特徴です。菱の実の中に入っている種は食べることもでき、味が栗に似ているとか。また、菱は繁殖力が強い草花で、子孫繁栄や長寿の意味で用いられることも少なくありません。女の子が健康で長生きするようにと祝う桃の節句に適した植物といえるでしょう。

◇緑は蓬（よもぎ）の色◇

緑は蓬の色です。蓬は古来、滋養強壮や消毒、止血効果のある薬草としても用いられてきたので、健康や強い生命力などの意味もあります。また、蓬は邪気を払う草ともみなされていました。女の子が安全に生きていけるように祈る桃の節句に適した草といえるでしょう。なお、桃の節句では菱餅として蓬を食べることが一般的ですが、蓬だけを入れた餅で餡子を包んだ「蓬餅（よもぎもち）」を味わうことも珍しくありません。地域によっては、蓬餅を「草餅（くさもち）」とも呼ぶこともあります。

季節の変わり目にご注意を！

風邪とは違う？春の体調不良にご注意を！

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などいった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。そこで春の不調の原因とその予防についてお伝えします。

春の不調の原因とは

①激しい寒暖差

寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。そのため、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。

②めまぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

③日照時間の変化

冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

④生活環境の変化

卒業や進学、就職や転勤など、自分自身や家族の身のまわりの生活が大きく変化する季節です。緊張感やストレスを感じることで、自律神経のバランスが乱れやすくなります。

⑤花粉症

花粉症は、花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態です。免疫機能が過剰に活動している状態になるため、それにより体力が低下し、眠気や体のだるさを感じます。

予防と対策

①食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう

食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。

②こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。

③入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。炭酸ガス入りの入浴剤を使用するのもオススメです。

④睡眠をしっかりとりましょう

スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。

⑤衣服で温度調節をしましょう

朝晩と日中の寒暖差が大きいいため、温度変化に体を適応させるために、衣類による温度調節が必要不可欠です。マフラーやカーディガンなどを上手に取り入れましょう。

3月の運勢

桜のつぼみも膨らんで春の訪れを告げていますが、朝夕はまだまだ冷え込みますね。年度末でお忙しいでしょうが、季節の変わり目なので体調にはくれぐれもご自愛ください。



3/21~4/20生

【牡羊座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
フルーツ

豪華なものを身につけるとラッキーでしょう。メリットのある人との出会いを期待できそうです。どちらを選べばいいのか、悩んでしまうことがありそう。“二兎を追う者一兎をも獲ず”という言葉をお忘れしないで。



4/21~5/21生

【牡牛座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
トランプ

ストレスがたまって周囲にあたってしまい、自己嫌悪に陥ってしまいそう。好きな人にワガママを言っても許されるけど逆に相手の交友関係には懐疑の念を抱くかも。平静な対処を。



5/22~6/21生

【双子座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
宝石

交友関係に広がりが見られ、いろいろなタイプの人と知り合いになれそうです。金運は至って順調。好きなこと以外の支出は切り詰めましょう。ローンで買い過ぎないように気をつけましょう。



6/22~7/22生

【蟹座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
ショルダーバック

日頃の努力が実り、いよいよ才能が開くこともあるでしょう。あなたの評価がうなぎのぼりで上がりそうです。行動力、判断力ともに優れて余裕を持った行動で快適に過ごせるでしょう。



7/23~8/22生

【獅子座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
ボールペン

自分自身の将来や人生のことについて、なぜか急に深く考え込んでしまいそう。自分の意見をしっかり持たないと、店員さんに惑わされ余計な出費をしそう。持ち金を少なめにすると良いかも。



8/23~9/22生

【乙女座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
アルバム

何事も簡単に好結果を出すことができそうなので、一段上の自分を目指しましょう。仕事運、勉強運どちらも好調です。試験対策の勉強は、今から始めると効率よく進められるでしょう。



9/23~10/23生

【天秤座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
リング

ラッキーなことが起こりそうです。何があってもあまり悩まないでいれば、願いがかなうでしょう。異性に対して、ふまじめな態度は禁物です。逆に誠実なところを発揮できれば、あなたの評判はうなぎ登りでしょう。



10/24~11/22生

【蠍座】
ラッキーカラー
ネイビー
ラッキーアイテム
チョコレート

周囲の人間関係に確執が出てきて、ストレスを感じるかもしれません。年上の人を頼るとラッキーのようです。あなたに関する噂が飛び交いそうですが、神経質にならず軽く受け流したほうが運勢はアップします。



11/23~12/21生

【射手座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
文庫本

自分から行動を起こさなくても、向こうから良いことがやってきそうです。好意は素直に受け取りましょう。あなたに理解を示し、協力してくれる人物と縁があるので感謝の気持ちは素直に伝えることが大切です。



12/22~1/20生

【山羊座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
マグカップ

積極的に行動するのは良いですが、でしゃばりすぎると評判を落としてしまうのでほどほどに。性格の違いから不満がたまって相手を傷つけそう。自分中心になりがちなので相手の気持ちをくむよう心がけましょう。



1/21~2/19生

【水瓶座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
ストラップ

人からの誤解を受けやすいので、言動には十分に注意することが必要です。見栄を張ると赤字の原因に。買い物は必要最小限にして。また交通機関で出費がありそうなので早めの帰宅を。



2/20~3/20生

【魚座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
腕時計

このところ忙しい毎日だった人は、健康を崩してしまう恐れがあるので注意しましょう。人とつきあうときは、よく考えてからにしましょう。力を貸してくれる人が現れそうですが、簡単に考えてはダメ。

レシピ

レトルトカレードリア

レトルトカレーはお好みの物で。ホワイトソースもこの作り方なら簡単にできます！



材料(2人分)

カレー(レトルト(210g)) … 1袋
ご飯(炊きたて) … 茶碗2杯分
卵2 … 個
〈ホワイトソース〉
バター … 20g
小麦粉 … 大さじ2
牛乳 … 250ml
塩コショウ … 少々
顆粒スープの素 … 小さじ1/2
ピザ用チーズ … 80g
パン粉 … 大さじ1
ドライパセリ … 少々
粉パプリカ … 少々

作り方

1 〈ホワイトソース〉を作る。鍋にバターを弱火で溶かし、小麦粉を加えて木ベラで混ぜながら炒める。泡が細かくなったら冷たい牛乳を一気に加え、強火にしてダマにならない様に泡立て器でよく混ぜ合わせる。他の材料を加え、少し火を弱めてトロリとするまで時々混ぜながら煮詰める。オーブンを250℃に予熱し始める。



2 レトルトカレーとご飯をよく混ぜ合わせる。耐熱容器にカレーご飯を入れ、中央をくぼませて卵を割り入れる。



3 (1)の〈ホワイトソース〉をかけ、ピザ用チーズ、パン粉をかけ、250℃に予熱しておいたオーブンで10~12分焼き、おいしそうな焼き色がついたらドライパセリ、粉パプリカを振る。

