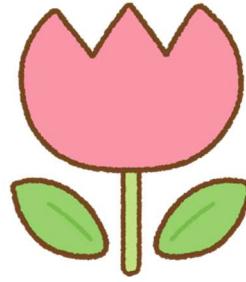


# 絆

4月 168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」のご紹介

「11-1」は、東京大学薬学部と九州大学が共同開発特許修得し、世界初の自然免疫活性剤です。研究結果では、マウス試験において致死率100%の菌感染でも「11-1」を摂取した個体は全て生存。免疫細胞を活性化し、反老化物質で癌化を防ぐ効果が示唆されています。

### 主な体験談（※個人差があります）

✓ 便秘改善 ✓ 糖尿病・高血圧の数値が安定 ✓ コレステロール薬が不要に ✓ 帯状疱疹やリウマチの痛みが軽減 ✓ 代謝向上・体温安定 ✓ 花粉症・アトピーが改善 ✓ 疲れにくくなった、その他多数

商品情報 1箱 9,612円（税込） 2箱 10%OFF / 5箱 15%OFF

※この商品は、これまでにない可能性を秘めています。特別価格でご提供いたします！

東京大学薬学部と  
九州大学の  
共同研究



東京大学病院売店

年々販売数が  
増えており、  
昨年には1万箱超え



## 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。

## 【新発売】V3 シリーズ第 4 弾！

2025 年 3 月 3 日（月）発売！

累計販売数 500 万個突破の V3 ファンデーションから、待望の新作！

### 『SPICARE V3 インテリジェント ファンデーション』

#### 進化したスキンケア効果

2 種類美容針配合で、肌のキメを整え若々しい印象に。

#### ベルベットのような上質肌

マットな仕上がり×みずみずしい透明感。

本体 9,900 円（税込）／リフィル 8,800 円（税込）

※ご購入プレゼントキャンペーン 4 月 30 日まで 詳しくはスタッフまで！



## 4 月 4 日はあんぱんの日

### ◎ なぜ 4 月 4 日が「あんぱんの日」なの？ 【明治天皇にあんぱんを献上した日】

明治 8（1875）年 4 月 4 日に、東京向島の水戸藩下屋敷でお花見をされる

明治天皇にあんぱんが献上されました。このあんぱんを作ったのが、木村屋

（現：木村屋總本店）で、日本を象徴する国花であり季節感を表現するために、

奈良の吉野山から取り寄せた八重桜の花びらの塩漬けを入れた桜あんぱんを献上

したのです。あんぱんは明治天皇のお気に召し、「引き続き納めるように」というお言葉が

ありました。このことから、2001 年に 4 月 4 日は「あんぱんの日」として記念日に認定されたのです。



### ◎ あんぱんの歴史 【木村屋總本店が開発】

あんぱんを発案したのは、木村屋總本店の創業者である木村安兵衛と次男の木村英三郎です。

明治 2（1869）年に文英堂というパン屋を開店するも、開店した年の暮れに近隣で発生した火災の被害を

受けお店は焼失し、翌年に木村屋と屋号を改めて再スタートしました。当時は日本ではパンが普及しておらず、

パンを日本中に広めるためにも、日本人の嗜好に合わせたパンの開発に力を入れていました。

### 【明治天皇への献上をきっかけに日本中に広まる】

明治 7 年に発売されたあんぱんを明治天皇に献上するようになったのは、明治天皇の侍従で剣豪と言われ山

岡鉄舟のお陰だといわれています。木村安兵衛と親交のあった山岡鉄舟があんぱんの美味しさに感動し、「陛

下に召し上がっていただこう」と行動に移したことがきっかけで、明治天皇に献上することとなりました。

そして、これがきっかけで木村屋の名前とともに、あんぱんが日本中に知れ渡ることになりました。

### ◎ あんぱんには欠かせない「あんこ」について 【「つぶあん」と「こしあん」の違いは？】

あんぱんに入っているあんこには「つぶあん」と「こしあん」が一般的です。つぶあんとは、小豆を柔らかくなるまで煮

た後に砂糖を混ぜて練り上げたものです。こしあんは小豆を柔らかく煮た後に裏ごしをして、皮を取り除いてから

砂糖を加えて練り上げたものです。つぶあんは小豆の食感が楽しめ、こしあんはサラッとしたなめらかな食感が特

徴です。ちなみに、明治天皇に献上された桜あんぱんはこしあんを使ったもので、「酒種 桜」という商品名で現

在も銀座木村屋總本店で販売されています。

# 春の恵みを食卓に！ 4月が旬の栄養満点スーパーフード

春は冬の間に蓄えられたエネルギーが解放され、新しい命が芽吹く季節です。食材も同じく、生命力に満ちた旬のものが多く、特に4月は栄養価の高いスーパーフードが豊富に揃います。ここでは、春の食卓を彩り、健康維持にも役立つ栄養満点の食材を紹介します。

## 1.春キャベツ（ビタミンC・食物繊維）

冬のキャベツに比べて葉が柔らかく甘みが強い春キャベツは、ビタミンCが豊富で免疫力アップに貢献します。また、食物繊維が腸内環境を整え、便秘予防にも効果的です。サラダや浅漬けにすることで、栄養を効率よく摂取できます。

## 2.菜の花（鉄分・ビタミンE・葉酸）

菜の花は春ならではの野菜で、鉄分や葉酸が多く含まれています。貧血予防に役立ち、血流を改善するビタミンEも豊富。お浸しや炒め物、味噌汁の具として取り入れると、春の風味を存分に楽しめます。

## 3.新ごぼう（食物繊維・ポリフェノール）

春に出回る新ごぼうは、柔らかく香りが豊か。食物繊維が腸内環境を整え、ポリフェノールが抗酸化作用を発揮します。煮物やきんぴらにすると、栄養を無駄なく摂取できます。



## 4.ふき（カリウム・ポリフェノール）

春の山菜として代表的なふきは、余分な塩分を排出するカリウムが豊富で、むくみ予防に役立ちます。ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が含まれており、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。



## 5.アスパラガス（アスパラギン酸・ビタミンB群）

疲労回復に役立つアスパラギン酸を豊富に含み、ビタミンB群がエネルギー代謝をサポートします。春が旬のグリーンアスパラは甘みが強く、炒め物やスープに最適です。



## 6.そら豆（タンパク質・ビタミンB1）

春に旬を迎えるそら豆は、良質な植物性タンパク質を含み、筋肉や皮膚の健康を保つのに役立ちます。また、ビタミンB1がエネルギー代謝を促進し、疲労回復をサポートします。塩茹でやスープに加えると、風味豊かな味わいが楽しめます。

## 7.しらす（カルシウム・DHA・EPA）

しらすは4月が旬の小魚で、骨や歯を強くするカルシウムが豊富。DHAやEPAも多く含まれ、脳の活性化や血流改善に貢献します。ご飯にかけたり、卵焼きやパスタに加えると手軽に摂取できます。



## 8.桜えび（アスタキサンチン・カルシウム）

春が旬の桜えびは、強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンを多く含み、老化防止や美肌効果が期待できます。また、カルシウムも豊富で、骨粗しょう症予防にも最適。かき揚げや炒め物、パスタに加えて楽しめます。

## 9.文旦（ビタミンC・クエン酸）

柑橘類の文旦は、ビタミンCが豊富で免疫力向上や美肌効果が期待できます。さらに、クエン酸が含まれているため、疲労回復にも効果的。爽やかな香りと酸味が春の食卓にぴったりです。

# 4月の運勢

4月を卯月（うづき）と呼びますね。由来は、卯の花が咲く月というのが定説となっていますが、他にも十二支の4番目が卯であることから「卯月」とする説や、稲と苗を植える月であるから「植月」とする説もあります。



【牡羊座】  
ラッキーカラー  
白  
ラッキーアイテム  
ハーブティ

3/21~4/20生

友人との間でお金に関する話題が出てきそうです。遊び程度に投資してみるのには良いのですが借金だけはやめましょう。趣味や習い事にかかるお金は、あなたの心に貯金するつもりでツキもアップ。



【牡牛座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
カードケース

4/21~5/21生

最後まで断念しない姿勢が共感を呼びましょう。幾度かの挫折の果てには幸運が待っているはず。好意による出費が倍になって返ってきそう。上司や先輩に限らず、誠意ある態度が重要なポイントです。



【双子座】  
ラッキーカラー  
緑  
ラッキーアイテム  
アルバム

5/22~6/21生

人間関係の中でラッキーチャンスがつかめそう。はしゃぎすぎないことが大事です。好調な仕事運をキープ。転職を考えていた人は、知人の紹介で新しい仕事も順調に運ぶ暗示があります。



【蟹座】  
ラッキーカラー  
ブラウン  
ラッキーアイテム  
手帳

6/22~7/22生

家族運が好調で、信頼関係が強くなったりするでしょう。あなたの責任も重くなりますので心して行動しましょう。客観的な状況判断が好結果に。何か不満を感じても、冷静に考えた答えは良い方向へあなたを導きます。



【獅子座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
ダンベル

7/23~8/22生

親しかったのに今は疎遠になってしまった人に連絡を取って見ると、素敵な人を紹介してもらえたりするかも。朝起きたら必ず一日の予定を確認する習慣をつけてください。思慮深さが最も大切です。



【乙女座】  
ラッキーカラー  
クリーム色  
ラッキーアイテム  
チラシ

8/23~9/22生

人間関係に変化が訪れそう。おせっかい心や妙な同情はせず、付き合いたい人とだけ親交を深めましょう。その人がどんな人かよりも、相手の社会的地位を大事に考えてしまいそうです。人を見て判断することが大事。



【天秤座】  
ラッキーカラー  
ミントグリーン  
ラッキーアイテム  
イヤホン

9/23~10/23生

中心部分にこだわらず、わきを固めることが必要でしょう。また、力み過ぎは逆効果になりそうです。財布の盗難や忘れ物に注意を。いつもおごってもらっているなら、感謝のこちそうをしてあげると吉です。



【蠍座】  
ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
バッグ

10/24~11/22生

日頃の小さな努力がものをいいそう。今までの頑張りが正当な評価を受けるでしょう。新しいマネープランを始めるのに絶好。ただし、周囲にわからないよう、こっそりと始めるのがいいでしょう。



【射手座】  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
封筒

11/23~12/21生

自分の行動の責任を後々まで追求されるようなことがあります。慎重な行動を取りましょう。何かの決断を迫られ悩むことがあります。信頼のおける人に助言を求めるとよいでしょう。



【山羊座】  
ラッキーカラー  
黄色  
ラッキーアイテム  
トランプ

12/22~1/20生

周囲に認められたいという気持ちが強くなりますが、野心のために人を傷つけないよう注意してください。あれもこれもと手を広げていると全て中途半端になりそうです。先輩からの辛口の助言は素直に聞きましょう。



【水瓶座】  
ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
香水

1/21~2/19生

いいたいことを理解してもらえず、苦しい思いを強いられそうです。目立つような行動は控えて、職場で地道にこつこつ仕事をして。思い切った行動は裏目にでるでしょう。



【魚座】  
ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
体重計

2/20~3/20生

大きなチャンスを手に入れる予感です。周囲に漏らすとチャンスは逃げていってしまうので慎重な行動を。友人に異性を紹介されたり好きな人と嬉しい約束ができそう。人気運があるので、人が集まる場所が吉。

# ししぴ

## 春野菜とチーズの とぼろ丼

春の柔らかい野菜を使って作りたい丼。  
仕上げのチーズが全体をまろやかにします。



### 材料(2人分)

セロリ … 1本  
新玉ネギ … 1/4個  
ニンジン … 1/3本  
オリーブ油 … 大さじ1/2  
鶏ひき肉 … 100g  
〈調味料〉  
酒 … 大さじ1  
みりん … 大さじ2  
しょうゆ … 大さじ1  
ミツバ … 1/4束  
ピザ用チーズ

### 作り方

- 1 セロリ、新玉ネギ、ニンジンはさいの目に切る。ミツバは根元を切り落として長さ2cmに切る。フライパンでオリーブ油を熱し、ミツバ以外の野菜を炒める。
- 2 鶏ひき肉を加え炒めたら、〈調味料〉の材料を加えてよく炒め合わせる。塩コショウをして味を調べ、火を止める直前にミツバとピザ用チーズの半量を入れ混ぜる。
- 3 丼にご飯を盛り、(2)をのせ、熱いうちに残りのピザ用チーズを散らす。

