

糸  
1月 177号



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、オズをご愛顧いただき誠にありがとうございました。本年も、皆さまが心地よく健やかに過ごせるよう、髪と頭皮に丁寧に向き合い、一人ひとりを大切にしてまいります。  
2026年もどうぞよろしくお願ひいたします。 店長 吉田美佐雄 マネージャー真見代

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  
ラインに名前を登録  
してご利用ください。  
も予約ができます。  
予約もできます。



## 自然免疫に着目した健康習慣 「11-1（いちいちのいち）」のご紹介

寒さが厳しく、体調管理が気になる1月。この時期は、風邪や疲れ、なんとなく調子が出ないと感じる方も多いです。\*\*「11-1」\*\*は、民間のぬか床から発見された成分をもとに、東京大学薬学部をはじめとする研究機関との研究により開発された自然免疫に着目した素材です。

私たちの体に本来備わっている“守る力（自然免疫）”を穏やかに整えることを目的とし、特別なことをせず、毎日の生活に取り入れやすい健康習慣として多くの方に選ばれています。免疫に関わる細胞の多くは腸に集まっていると言われ、腸内環境を意識することは、体調を崩しにくく、疲れにくい毎日につながります。

### 研究に関する補足情報

「11-1」に関する研究では、マウス試験において加齢や免疫に関する興味深い結果が報告されています。「老いなき世界は理論上かなっている」そんな考え方をベースに、加齢そのものではなく“老化のスピード”に向き合う研究が進められています。より詳しい研究内容は、動画でもご覧いただけます。

▶ 視聴パスワード : 1110306 ↓↓

動画

### ご愛用者の声（※個人の感想）

「朝の目覚めが違う」「お腹の調子が整ってきた」「以前より疲れにくくなった気がする」外側から整える美容と同じように、内側をいたわることも大切な時代です

1年始まりに、ご自身の体を整える習慣として取り入れてみてはいかがでしょうか。※体感には個人差があり詳細はスタッフまでお気軽に尋ねください。

価格 : 1箱 9,612円（税込）・まとめ購入割引あり

東大が発見し、特許取得した《反老化物質》

11-1 自然免疫活性剤



東京大学病院売店

発売以来730万箱

突破！

【11-1】当店でも一番  
売っています！





## 新年の感謝を込めて

### 開運根付無料プレゼント！

いつもオズをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

新しい一年のスタートに、感謝の気持ちを込めて  
「開運根付」をプレゼントいたします。

この根付は、・健康・金運・笑顔・穏やかな毎日そんな  
願いを込めた、ささやかな縁起物です。

お守りとして、バッグや鍵につけていただくのもいいし、  
一番のお勧めは財布に入れると金運が上がると言われて  
います。

**期間：1月31日まで** ※数に限りがございますので、  
なくなり次第終了となります。



ぜひ新年の髪のお手入れと一緒に、小さな「福」をお持ち帰りください。

本年も、髪と頭皮を通して皆さまの毎日が少しでも心地よくなるお手伝いができましたら幸いです。

### ◆ 大切なお客様へ ◆ 髮の“賞美期限”的ご案内

いつもオズをご愛顧いただき、ありがとうございます。長く通ってくださっているお客様だからこそ、「いつ来ていただくか」  
も、とても大切に考えています。髪型やカラーは、ほんの少しの伸びや色の変化で、印象や扱いやすさが変わります。私たちが考える\*\*一番美しく、快適に過ごしていただける目安が1ヶ月～1ヶ月半の「賞美期限」\*\*です。  
「まだ大丈夫かな？」と思う頃でも、実は一番きれいな状態を保てるタイミングだったりします。

### ◆ 次回予約は「お任せいただく感覚」で 次回予約は、「縛るための予約」ではありません。

お一人おひとりの ・髪質 ・白髪の出方 ・ライフスタイル ・季節の変化などこれらをふまえて、**最適なタイミングを一緒に決めていくためのものです**。そのため、次回予約をされているお客様は 団髪の乱れを感じにくく 団白髪が気になりにくい 団いつ会っても“きちんと感”がある 团施術時間もスムーズ そんな状態を、無理なく保たれています。

### ◆ ご予約変更について

体調やご都合の変化は、どうぞご遠慮なくご相談ください。やむを得ない場合を除き、**変更は3日前まで**ご協力をお願いいたします。

これからも、「いつ来ても安心」「任せてよかった」そう思っていただけるよう、髪と頭皮に丁寧に向き合ってまいります。次回のご予定が分かりましたら、いつものように、お声がけください。

## 小正月とは？

小正月はご存知でしょうか？元日のお正月とどこが違うのか気になりますね。

普段よく知っている正月を小正月と区別するために「大正月」と言います。

元日に年神様をお迎えする行事を「大正月」と言います。

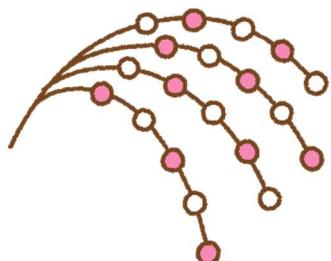
それに対し「小正月」とは農作物の豊作や家族の健康を願う正月行事のことを言います。

毎年1月15日が小正月です。もちろん2026年も1月15日（木）です。

昔は旧暦を採用しており、満月から満月までを1ヶ月としていました。

1月15日は1月最初の満月の日にあたり、めでたい日としていました。

その名残りが小正月なのです。お正月の行事が続き、忙しかった主婦が一息つける日なので、女正月（おんなしょうがつ）とも言われている地方もあります。



## 餅花・まゆ玉

小正月には、紅白のお餅を丸めて柳の枝に花のように飾りました。

これを餅花（もち花）と言います。

稻の花をあらわしていて、穀物の豊作や繁栄を祈ります。

またの名をまゆ玉とも呼ばれています。

カイコを育てている農家が、いいまゆがたくさんできることを願って飾りました。

## どんど祭り(左義長)を行う日もある

1月15日は正月飾りや書き初めを燃やす「どんど祭り・左義長（さぎちょう）」を行う日でもあります。どんど祭りやとんど祭り、どんど焼きと呼ぶ地方もあります。

## 小豆粥

早朝に小豆を入れたお粥を炊き、無病息災と五穀豊穣を祈って食べ、1年を健康に過ごせることを願う風習があります。

小豆粥（あずき粥）の日として覚えている人もいることでしょう。

地域によっては、望粥（もちがゆ）とも言い、鏡餅を鏡開きの時に一緒に入れる入れて食べる地方もあります。

また、今年の作物のできを占う「粥占い（かゆ占い）」を行う地方もあります



## ゆであずきで簡単 あずき粥のレシピ

### 【材料】

ごはん … 100g

切り餅 … 1個

ゆであずき（無糖）… 30g

塩 … ふたつまみ

水 … 200ml

ごま塩 … ひとつまみ

三つ葉（葉）… 適量

### 【手順】

①三つ葉は葉を取っておきます。

②切り餅は1.5cmの角切りにします。

③鍋にごはん、塩、水を入れ強火にかけ、沸騰してたら弱火にし、2、ゆであずきを入れ、切り餅が柔らかくなるまで煮ます。

④茶碗によそい、ごま塩をふりかけ三つ葉を添えたら出来上がりです。

# 年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎを解消しよう

年末年始は忘年会や新年会が続き、食べ過ぎや飲み過ぎになりがちな季節です。また、お正月に家でゴロゴロして過ごし、「正月太り」になってしまった人もいるのではないでしょうか。

年末年始の食べ過ぎ、飲み過ぎを解消するには、「基礎代謝」を上げることが効果的です。基礎代謝とは、何もしなくても消費されるエネルギーのことで、基礎代謝が高いと普段の生活の中でもカロリーが消費されやすく、太りにくい体質になります。



## ■運動で基礎代謝を上げることの重要性

基礎代謝を上げると普段の生活でも消費エネルギーが増えて、脂肪を効果的に燃焼し、痩せやすくなります。

基礎代謝を上げるために最も効果的な方法は「筋力トレーニング」です。

1日10分程度の軽いトレーニングでも効果があります。たとえば、家で簡単にできる「スクワット」や「腹筋運動」がおすすめで、姿勢改善や腰痛予防にも役立ちます。いずれも特別な道具が必要なく、テレビを見ながらなど、隙間時間にできるのが魅力です。

## ■日常生活でも簡単にできることがあります！

普段あまり運動しない人にとっては、「筋力トレーニングは難しい」と感じるかもしれません。日常生活を送るだけでも多くのエネルギーを消費していて、掃除機かけと軽い筋力トレーニングは、同程度のエネルギーを消費しています。

下の表のように、日常生活の中でも、運動と同程度のエネルギーが消費できますので、意識して実施してみましょう。一時的に頑張るのではなく、“できることを継続する”ことが大切です。

日常生活	METs	運動
犬と散歩	3.0	ボウリング
掃除機かけ	3.3	軽い筋力トレーニング
お風呂掃除	3.5	ゴルフ
ゆっくり階段を上る	4.0	ラジオ体操第1

※METs（メッツ）とは、運動や日常生活における活動の強度の単位で、どれくらいエネルギーを消費しているかを表します。（身体活動の目安：週23METs・時以上）

## ■日常生活で簡単にできる活動を紹介します

以下の項目は、日常生活で簡単にできるおすすめの活動です。できることからやってみましょう！

- ・毎日10分以上のウォーキング（やや早歩き）を行いましょう。
- ・週に3回以上、掃除機かけを30分程度行いましょう。
- ・お風呂掃除を1回20分、週に3回以上行いましょう。
- ・普段から階段を使いましょう。
- ・通勤や外出時に、一駅分歩く（約20分）ことを心がけましょう。

# 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。  
今年もよろしくお願ひします。



【牡羊座】  
ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
自転車  
3/21~4/20生



【牡牛座】  
ラッキーカラー  
ブラウン  
ラッキーアイテム  
小物入れ  
4/21~5/21生



【双子座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
イヤホン  
5/22~6/21生

あなたを陥れようと考えている人がいるので、はまらないよう注意が必要です。予断を許さない吉凶背中合わせの仕事運です。失敗で終らせないで、さらに挑戦していく姿勢が幸運を呼びます。

あなたの発言が優しく受け入れられるでしょう。何事も大目にみてくれるので、甘えても大丈夫でしょう。あなたに好意を寄せる異性の存在が明らかになったり、いろいろな場所で小さな幸運がたくさん見つかりそう。

幸運のターニングポイントが訪れます。流れに逆らわず、迷ったら真中の立場をとるほうがよいでしょう。金運は平凡。家族と過ごすとツキがありうるので、親孝行しましょう。思わぬ臨時収入が期待できるかも。



【蟹座】  
ラッキーカラー  
白  
ラッキーアイテム  
マグカップ  
6/22~7/22生



【獅子座】  
ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
観葉植物  
7/23~8/22生



【乙女座】  
ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
タンブラー  
8/23~9/22生

対人運があまり良くないので、大勢いるところへの参加は止めておいたほうが無難でしょう。仕事運も勉強運も安定した運勢といえます。資料や情報を整理しておくと仕事でおおいに役立ちそうです。

周囲はあなたの積極性に敬意を表すでしょう。興味があることは徹底的に掘り下げて追求してみましょう。前向きな気持ちになって、恋愛により変化をもたらしてくれそうです。積極的な行動がラッキーを呼びそう。

大きな転機のきっかけがありそうです。それは成功への道しるべになります。財布やチケットを忘れる、大きな出費になる恐れあり。反面、思わぬところで欲しかった物を入手できそう。



【天秤座】  
ラッキーカラー  
黄色  
ラッキーアイテム  
ぬいぐるみ  
9/23~10/23生



【蠍座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
腕時計  
10/24~11/22生



【射手座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
のど飴  
11/23~12/21生

夜遅くなったり遅刻したりして周囲の人に良くない目で見られるかも。ちゃんと連絡が必要です。好不調の波が激しくなりそう。率直すぎるもの言いは、人間関係のトラブルを招く恐れがあるので要注意です。

楽しいことは家庭にあるようです。一人暮らしなら家族に連絡しましょう。ラッキー情報を入手できるでしょう。好調な金運。ブランド好きの友人との買い物はやめましょう。また、周囲から無形の金脈を授けられるかも。

周囲からの期待が、あなたにプレッシャーを与えそうです。注意して下さい。規則の厳守を心がけて。「ちょっとくらいなら」とルールを破ると批判されそう。逆にこだわりすぎもいさかいの元。



【山羊座】  
ラッキーカラー  
緑  
ラッキーアイテム  
ム  
ネックレス  
12/22~1/20生



【水瓶座】  
ラッキーカラー  
ベージュ  
ラッキーアイテム  
サボテン  
1/21~2/19生



【魚座】  
ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
財布  
2/20~3/20生

一見安定しているようでも、安心できないでしょう。おいしい話には裏があると思って用心して過ごしましょう。余りよいとはいえない仕事運です。じっくりと考える時間を持つようにしましょう。

ちょっとしたことで人にきつく当たってしまったり、冷たい態度をとったりしてしまいそう。冷静さが必要。生活のペースが乱れがちです。きちんとした生活中に切り替えないと、恋の面でも問題が出てきそうです。

頑張りしだいで、この先もたらされる幸運が変わってきます。頼まれ事は出来る限り引き受けると吉。出費を渋ると、情報を逃したりあなたのイメージがダウンする恐れあり。また、買い物は目的意識がツキを呼ぶ。

# レシピ

## キムチ豚汁

豚キムチのような具材のみぞ汁。  
キムチはよく煮込んでトロトロ食感に仕上げます



### 材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り) … 50g  
白菜キムチ … 50g  
大根 … 3cm  
ニンジン … 1/4 本  
ゴボウ … 5cm  
ネギ(刻み) … 大さじ2  
だし汁 … 400ml  
みそ … 大さじ2  
ゴマ油 … 小さじ1

### 作り方

1 豚バラ肉はひとくち大に切る。

大根とニンジンは皮をむき、幅5mmのイチョウ切りにする。

ゴボウはタワシできれいに水洗いし、斜め薄切りにして水に放ち、ザルに上げる。白菜キムチが大きい場合は、食べやすい大きさに切る。

2 鍋にゴマ油を中火で熱し、豚バラ肉、白菜キムチを加えて炒める。

3 だし汁、大根、ニンジン、ゴボウを入れて強火で熱し、煮たたら火を弱め、具が柔らかくなるまで10分程煮る。

4 みそを溶き入れて火を止める。器に注いで刻みネギを散らす。

