

絆

2月 178



寒い日が続きますね。

髪も乾燥しやすい季節です。

2月限定 うるツヤ補給キャンペーン開催中 ✨

お花たちと一緒にお待ちしております 🌸

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。



自然免疫に着目した健康習慣「11-1（いちいちのいち）」のご紹介

寒さと乾燥が続く2月は、体調管理が気になる季節。「疲れが抜けにくい」「なんとなく調子が出ない」そんな時こそ、毎日の“整える習慣”が大切です。*「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）”を穏やかにサポートし、無理なく続けやすい健康習慣として多くの方に選ばれています。

研究に関する補足情報「11-1」に関連する研究内容は、

動画でもご覧いただけます。▶ 視聴パスワード：1110306

動画

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
売れています！



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」
「検診で数値が良くなっていた」
「慢性胃炎が正常になっていた」
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です。



〈若いなき世界〉は理論上、叶っている



価格：1箱 9,612円（税込）

※まとめ購入割引あり／詳細はスタッフまでお気軽にお尋ねください ※体感には個人差があります

◆ 大切なお客様へ ◆ 髪の「賞美期限」のご案内

いつもオズをご愛顧いただき、ありがとうございます。長く通ってくださるお客様だからこそ、「いつ来ていただくか」も大切に考えています。髪は少し伸びるだけでも、扱いやすさや印象が変わります。

****美しさを保てる目安は1ヶ月～1ヶ月半（賞美期限）****です。「まだ大丈夫かな？」と思う頃が、実は一番きれいをキープできるタイミングです。次回予約は、縛るためではなく髪質・白髪・季節に合わせて最適な周期を一緒に決めるためのもの。いつも整った状態を、無理なく保てます。

※ご予約変更は、やむを得ない場合を除き**3日前まで**にお願いいたします。次回のご予定が分かりましたら、お気軽にお声がけください。

2月に旬を迎える食材を食卓へ！

暦の上では春を迎える2月。

まだまだ厳しい寒さが残る一方で、梅のつぼみがほころび始め、どこか春の気配を感じる季節ですね。

そんな季節の変わり目は、知らず知らずのうちに体に負担がかかりがち。

だからこそ、日々の食事で心と体をやさしく整えてあげることが大切になります。

そこでおすすめしたいのが、2月に旬を迎える生命力あふれる食材たちです。

旬の食材には、その時期の体を支えてくれる栄養がぎゅっと詰まっています。

いつもの食卓に旬の恵みを取り入れるだけで、お料理がぐっと美味しくなり、食事がもっと楽しい時間になりますよ。

【2月に食卓を彩る主な旬の食材たち】

野菜 菜の花、ふきのとう、春菊、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草 など

魚介類 ぶり、たら、わかさぎ、あんこう、牡蠣、やりいか、しらうお など

果物 いちご、いよかん、ぽんかん、きんかん、はっさく など



【栄養満点、美味しさ格別！旬の食材を選ぶべき理由】

- 栄養価が最も高い
- 食材本来の味が濃く、美味しい
- 手頃な価格で手に入りやすい

【旬の野菜と魚介で作るあったか鍋】

寒い夜には、お鍋が一番のごちそうです。2月に美味しいぶりやたら、そして甘みを増した白菜や春菊を使えば、それぞれの食材から出る旨みが溶け合った、格別の味わいが楽しめます。

おだしの香りに、心までほっと温まりますよ。

作り方

材料（2～3人前）

ぶり（切り身） … 2切れ
たら（切り身） … 2切れ
白菜 … 1/8株
春菊 … 1/2束
長ねぎ … 1本
しいたけ … 4枚
焼き豆腐 … 1/2丁
だし昆布 … 10cm角1枚
水 … 1000ml
酒 … 大さじ2
ポン酢、薬味（大根おろし、刻みねぎなど）

①ぶりとたらは一口大に切り、軽く塩（分量外）を振って10分ほど置き、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取ります。こうすることで、魚の臭みが和らぎます。

②白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、春菊は長さを半分に切ります。しいたけは石づきを取り、お好みで飾り切りを。焼き豆腐は食べやすい大きさに切ります。

③土鍋に水とだし昆布を入れ、30分ほどおいてから中火にかけます。沸騰直前に昆布を取り出します。

④鍋に酒を加え、白菜の芯や長ねぎなど、火の通りにくい野菜から入れて煮ます。

野菜が少ししんなりしたら、ぶり、たら、しいたけ、焼き⑤豆腐を加えます。アクを丁寧に取りながら、魚に火が通るまで煮ましょう。

⑥最後に春菊と白菜の葉の部分を加え、さっと火が通ったら完成です。ポン酢にお好みの薬味を添えて、熱々をお召し上がりください。

冷え、乾燥、花粉が気になる季節に！ぬくぬく美容で肌をいたわろう

立春が過ぎて春一番が吹き始めると、寒さや乾燥が厳しい冬もあと少し。

だんだんと春の気配を感じられるようになりますね。

でも、肌にもたらず2月の環境はまだまだ過酷！冷えや乾燥に加え、花粉やほこりなどの付着が気になる人も。そこで、この時季に気をつけたいスキンケアのポイントをご紹介します。

2月の肌にこんなことを感じていませんか？

- ✓肌がひんやり&どんよりでくすんだ印象に
- ✓乾燥して、肌がカサカサ
- ✓花粉やチリ・ほこりなどの付着が気になる

「ぬくぬく美容」で冷え対策

肌の温度が極端に低いと、細胞が活性化しないため、血色感がなく、どんよりとした印象の肌。特に気温の影響を受けやすい「ほお」は、肌悩み・不調が出やすい部分です。

そこでおすすめなのが、「顔の肌の温度を低下させない＝温める」こと。



✓蒸しタオルで部分的に温める

ほおなど部分的に温めるのに有効なのが「蒸しタオル」です。

■蒸しタオルを使うメリットは？

- ・毛穴汚れ、古い角層を落としやすくなる

蒸気によって水分が行き渡ることによって毛穴が開き、皮脂や汚れが固まってできた角栓が浮き上がります。肌表面の古い角層も柔らかくなるため、この後の洗顔で、毛穴汚れや古い角層を落としやすくなります。

- ・くすみ改善

肌表面が温められることで血行が促進され、肌のトーンが明るくなり、くすみが改善されます。

- ・スキンケアの浸透力がアップ

角層に水分が行き渡り、肌が柔らかくなっているため、後に使う化粧水や美容液などのスキンケアが浸透しやすくなります。

- ・皮ふの新陳代謝がアップ

古い角層や角栓が取り除かれ、血行が良くなることで、新陳代謝が高まります。

■蒸しタオルを使用するタイミング

期待する効果によって最適なタイミングが変わるため、肌悩みやニーズに合わせたタイミングで取り入れましょう。また、毎日行くと肌が乾燥しやすくなるため、週1~2回がおすすめです。

①汚れをしっかりと落としたい時は

<朝のケア>：【蒸しタオル】→洗顔→スキンケアの順で取り入れる

<夜のケア>：クレンジング→【蒸しタオル】→洗顔→スキンケアの順で取り入れる

②安眠したい時は

就寝の1時間~30分前に取り入れる

③くすみ・くま・化粧のりアップなら

朝、洗顔前に取り入れる

④むくみ解消なら

朝、洗顔前に取り入れる。寒い季節は、首もとまであたためるとより効果的

2月の運勢

まだまだ寒さが厳しいようですが、このところ日が長くなったように思えます。温かい春が待ち遠しいですね。皆様、良き春をお迎えになりますようお祈りしています。



3/21~4/20生

【牡羊座】

ラッキーカラー
ミントグリーン
ラッキーアイテム
巻き寿司

やる気十分で元気な印象を与えるでしょう。特にあなたの笑顔が人を集め、あなたが活動の中心となるでしょう。一目惚れともいえる素敵な出会いがありそう。積極的なアプローチは効果的です。異性運に恵まれます。



4/21~5/21生

【牡牛座】

ラッキーカラー
グレー
ラッキーアイテム
タンブラー

幸運を期待していると何もかも裏目に出るかも。慎重さと堅実さで乗り切りましょう。わからない事は早いうちに誰かに相談を。また、注意力に欠けているので、とんでもない失敗をしないように気を付けよう。



5/22~6/21生

【双子座】

ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
スマートウォッチ

うっかりミスが大きな影響を及ぼしそう。周りに助けを求める前に、自分で何か手をつくしましょう。年上の人に忠告されたことは、素直に参考にするとういでしょう。また、机周りを整理することにツキがあります。



6/22~7/22生

【蟹座】

ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
鉛筆

今までのワガママのツケが回ってきて、嬉しくないハプニングに遭遇しそうです。静かにやり過ごしましょう。金運が低調で、上昇しそうにありません。ギャンブルは絶対不調なので、特に注意が必要です。



7/23~8/22生

【獅子座】

ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
靴下

スムーズな人間関係を築くことができそうです。特に協力関係がうまくいくでしょう。異性との出会いを機に、幸運が次々と舞い込みそうです。友人からの誘いには積極的にのってみてください。



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
ポップコーン

頭に血が昇りやすく、トラブルメーカーになりやすいので注意しましょう。衝動的にお金を遣いたくなる日。無意味な買い物には注意。また、お金の貸し借りはトラブルの元。



9/23~10/23生

【天秤座】

ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
ボールペン

探していたものを偶然発見するチャンスがあるでしょう。ライバルとのつきあい方がポイントのようです。気前の良さを発揮すると、後から効果が表れます。衝動買いにはツキがあるので、思い切った買い物もOK!



10/24~11/22生

【蠍座】

ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
アクセサリ

心の中で温めてきたプランが、実現に向かって動き始めるでしょう。積極的に行動すれば何事もうまくいきます。仕事運は急上昇。優れた行動力と判断力で評価を高められそうです。余裕を持った行動を心がけましょう。



11/23~12/21生

【射手座】

ラッキーカラー
ネイビー
ラッキーアイテム
サングラス

面倒な問題が浮上しそうな暗示があります。周囲に協力を求めず、自分で考えて行動することが大切でしょう。必要以上に相手を詮索することは禁物。それが原因でけんかになるかもしれません。理性的な行動を心がけて。



12/22~1/20生

【山羊座】

ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
靴下

魅力がパワーアップしそうです。簡単に人の心をつかめそうです。自分の夢をフランクに話してみましよう。仕事も勉強も、運気は好調でしょう。とくに勤が働くので、一歩先を見据えた行動で、上司の評価を上げて。



1/21~2/19生

【水瓶座】

ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
パスタ

勇気が強運を引き寄せそうです。もう後がないと思えば、一度捨てた望みも復活しそうですので、再挑戦しましょう。金銭面で大きな幸運が訪れそう。あなたのこれまでの努力に見合うだけの報酬が得られるでしょう。



2/20~3/20生

【魚座】

ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
写真集

あなたの強引な態度が、周囲の人間とトラブルを起こす可能性があります。くれぐれも慎重に。理想に近い相手に出会い、一目惚れするかも。同時に気になる人との問題が浮上、パニックになる恐れも。

シシピ

キムチ豚汁

豚キムチのような具材のみそ汁。
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、煮たったら火を弱め、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。

