

絆
4月180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。




春の紫外線量は夏と同じ!? 紫外線対策は春からが大切です。
 春は紫外線が増え始める季節。髪・頭皮やお肌を守るために早めのUVケアがおすすめです。
 UVスプレー・ミストを期間限定 10%OFF でご用意しました。
 詳しくは店内 POP をご覧ください。



美容と健康を一体で考える方へ

自然免疫に着目した上質な習慣「11-1 (いちいちのいち)」
 年齢を重ねるほどに、本当に大切なのは“外側”だけではないと感じるものです。「11-1」は、民間のぬか床から発見された成分を基に、東京大学薬学部を始めとする研究機関との共同研究により開発された自然免疫に着目した素材。私たちに本来備わっている“守る力”を穏やかに支え、日々のコンディションを整えることを目的としています。治すためもありますが、健やかさと美しさを保ち続けるための選択。内側への小さな積み重ねが、これからの時間を豊かにしていきます。※体感には個人差があります。

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。

視聴パスワード：
1110306

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!


◆ 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 28日~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。



4月12日はパンの記念日って知ってた？



パンは日本の暮らしに欠かすことのできない食べ物です。パンが日本に伝来したのは、戦国時代の頃。その後、紆余曲折を経て、明治時代を中心に全国に広がりました。そんなパンの記念日として制定されているのが、4月12日です。

【1.パンの記念日とは】

日本でパン製造が本格的に始まったのは、1842年。江戸時代の末期です。きっかけになったのは、この2年前に中国で起こったアヘン戦争。国を治めていた徳川幕府は、日本にもその戦いが飛び火するのではないかとおそれを抱いていた。来るべきときに備え、さまざまな準備をはじめなかで問題になったのが兵糧だ。日本の主食である米は、炊くときに煙が出るため、敵に見つかってしまうと考えたのだ。米以外に長期保存ができ、携帯できる兵糧を探しているなか、白羽の矢が立ったのがパンであった。

○日本製パンのパイオニア

時の政府に命じられた軍学者の江川太郎左衛門は、自身の師である高島秋帆の付き人・作太郎を私邸のある伊豆の韮山に呼び寄せました。彼は長崎のオランダ屋敷で料理番をしていたことから、製パン技術を習得していました。パン窯を作るところからはじめ、1842年4月12日に第1号となるパンを焼くことに成功しました。これが4月12日がパンの記念日と呼ばれるゆえんです。パン食普及協議会が1983年に制定、同時に毎月12日をパンの日とした。

【2..日本のパンの歴史】

○世界初のパン

いまから8000年ほど前、メソポタミア文明ではすでにパンのようなものが焼かれていたといわれています。ただ、発酵を伴うものではなく、小麦粉と水をこねて焼いたものだったそうです。

現在のパンのルーツになる発酵を伴うパンは、古代エジプトで偶発的に誕生。徐々に製パン技術が向上していったと考えられています。

○日本初のパン

日本にパンが最初に伝来したのは、戦国時代。鉄砲などとともに伝来し、製パン技術も持ち込まれましたが、豊臣秀吉がキリスト教を禁じてからは、パン作りも言語道断。国内にいる西洋人のためだけに、ひっそり作られるものになってしまいました。その後、上記のように兵糧としてパン作りが再開されてからは、開国もあいまって、パンは一気に広がりを見せました。とくに神戸や横浜などの港町では盛んだったようです。

○4月4日はあんぱんの日

「木村屋総本店」は、現存する日本最古のパン屋といわれています。日本特有のあんぱんを生み出したのもこの店。いまでも人気のパン屋です。ちなみに1875年4月4日に明治天皇にこのあんぱんを献上することになったことから、この日はあんぱんの日とされています。

春の紫外線量は真夏と同じ!?

春の紫外線量は夏と同じ!?

「紫外線にはUV-AとUV-Bの2種類があります。『レジャー紫外線』と呼ばれるUV-Bは真夏に最も量が多くなり、主に肌の『表面』にダメージを与えてシミ・そばかすの原因に。

一方、UV-Aは『生活紫外線』と呼ばれ、紫外線の中で最も波長が長く、じわじわと肌の深部まで到達。肌を黒くするだけでなく、ハリや弾力のもととなる線維芽細胞を破壊してしまいます。UV-Aは、4月から一気に増加し、実は真夏とほとんど変わらない紫外線量に。

つまり美肌づくりのためには、春も怠らずしっかり日焼け止めを塗るなどして紫外線対策することが大切です。

春の紫外線対策のポイント

1. 晴れの日以外でも、屋内でも、日焼け止めを塗る!

曇りの日は日差しが弱く、紫外線量も少ないように感じますが、実は晴れた日の6割以上の紫外線量が届いているんです。雨の日でも、2割程度の紫外線が降り注いでいます。そのため、紫外線対策は天気に関わらず徹底することが大切です。また、シミやハリのなさの原因となるUV-Aは、窓を透過するため、屋内にいる時間が長い日でもUVカットすることをおすすめします。バスや車などの車内であっても、窓ガラスからUV-Aを浴びてしまうリスクがあるので気をつけましょう。

2. 日焼け止めはPA値にも注目を!

日焼け止めアイテムをセレクトする時は、商品に表示されている『SPF値』を重視してチェックすると思うのですが、同じく大切な『PA値』にも注目を。PA値は生活紫外線のUV-Aを防ぐ効果の目安を示しています。前述のように、春の紫外線は特にUV-Aにも気をつけたいもの。

<UVA防止効果のレベル>

PA+...UV-A 防止効果がある

PA++...UV-A 防止効果がかなりある

PA+++...UV-A 防止効果が非常にある

PA++++...UV-A 防止効果が極めて高い



3. 塗り残しに気をつける!

「せっかく日焼け止めを塗っても、塗り残しがあると紫外線ダメージを受けてしまいます。この機会に塗り残しやすいパーツを覚えて、うっかり日焼けを徹底的に防ぎましょう。

塗り残しやすいパーツはここ!

●顔

「髪の毛の生えざわ」「眉間」「耳」「小鼻のわき」「フェイスライン」「首や首の後ろ」

●身体

「身体のわきや側面」「手や足の甲」「ひざ・ひざ裏」特に首やおでこの髪の毛の生え際などは忘れないように、意識していねいに塗りましょう。

4. 身体の内側&外側からのWケアが重要!

日焼け止め紫外線対策をすることの重要ですが毎日のスキンケアで予防対策を行うことも重要。美白有効成分を配合したアイテムによる美白ケアや、紫外線ダメージを浴びにくくするための保湿ケアはとても有効です。

さらに、身体の中からケアする工夫も。紫外線ダメージに負けないために必要な栄養素を積極的に摂取することで予防対策にもつながります。

ぜひ身体の内側&外側からのWケアを心がけてみてください。

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
水色
ラッキーアイテム
花束

3/21~4/20生

興味があることには徹底的にこだわり、最後まで買きましょう。積極的な姿勢でいると評判がよくなるでしょう。ギャンブルや宝くじなどに挑戦してみましょう。高額賞金が当たるなどの嬉しいハプニングがありそう。



【牡牛座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
キーホルダー

4/21~5/21生

ほんの一瞬のチャンスを見逃さないでください。小さなチャンスを得る気合いが幸運のカギのようです。意中の人との間にわだかまりができるかも。経済観念の違う相手に合わせられず、亀裂が生じてしまいそうです。



【双子座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
自転車

5/22~6/21生

慎重な行動が必要。びくびくして行動する必要はありませんが、足を引っ張る人がいるので要注意。なぜかやる気が起こりません。懐状態が不調なせいかもしれません。乗り気にならないお誘いも断った方がよさそう。



【蟹座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
小物ケース

6/22~7/22生

幸運のターニングポイントが訪れそうです。流れに逆らわず、迷ったら真ん中の立場をとるほうがよいでしょう。積極的に行動して吉。今まで温めていたプランや希望していたことが実現しそう。悩み事は誰かに相談を。



【獅子座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
イヤホン

7/23~8/22生

人間関係運が好調で、思いがけない幸運が得られそうです。良い人生の師に出会えるかも。仕事や勉強に関しては、何でも調子よく運んでいきそうです。ひらめきがさえ、人の考えが簡単に理解できそうです。



【乙女座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
クリアファイル

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。人とのトラブル、とくに金銭に関係することにはタッチしないほうがよいでしょう。衝動買いに注意しましょう。



【天秤座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
ステッカー

9/23~10/23生

興味があることには徹底的にこだわり、最後まで買きましょう。積極的な姿勢でいると評判がよくなるでしょう。仕事・勉強ともに運気は上昇。習い事を考えているなら、問い合わせると耳寄りな情報が得られそう。



【蠍座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
タンブラー

10/24~11/22生

転職や引越しなど、環境の変化を考えている人は大きなチャンスがありそう。周囲もサポートしてくれそう。自分勝手な解釈で行動し、相手に悪く思われるかも。ストレートに愛情表現してもマイナスになるかも。



【射手座】
ラッキーカラー
クリーム
ラッキーアイテム
ぬいぐるみ

11/23~12/21生

旅行を計画している人は家族や会社に伝えておかないと後で問題が発生しそう。仕事運は吉凶混合で、ストレートな物言いに気を付けて。常に相手の立場を考えた発言が、円満の秘訣です。



【山羊座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
スマートウォッチ

12/22~1/20生

家庭運に恵まれるでしょう。別に暮らしている人は、家族に連絡をとると、嬉しいことがあるでしょう。仕事運も勉強運も好調。真面目な態度が見直され、今まで周囲に頼りがちだったあなたも汚名返上のチャンス。



【水瓶座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
のど飴

1/21~2/19生

わがままが目立ち、相手の機嫌を損ねてしまいそう。こだわりすぎるのもマイナス。もっと相手の気持ちを尊重して。規則の厳守を心がけて。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ひの元。



【魚座】
ラッキーカラー
ベージュ
ラッキーアイテム
パソコン

2/20~3/20生

ささいなことでカーっとなり、問題児になってしまい。周囲のことも考えた言動が大事です。見栄を張ると確実にピンチに。必要最小限を心掛けて。交通機関に関わる出費をしそうなので早めに帰宅を。

レシピ

グリーンサラダの ヨーグルトドレッシング

爽やかな風味のドレッシングで野菜をたっぷりお召し上がり下さい。



材料(2人分)

レタス …2~3枚

ベビーリーフ … 1/2袋

プチトマト … 6個

〈ヨーグルトドレッシング〉

プレーンヨーグルト … 大さじ3

塩 … 小さじ1/2

粒マスタード … 小さじ1/2

オリーブ油 … 小さじ1

粗びき黒コショウ … 少々

作り方

- 1 レタスは2cm角に切る。ベビーリーフはたっぷりの水に放ち、パリッとしたらザルに上げてしっかり水気をきる。プチトマトはヘタを取り、4つに切る。
- 2 〈ヨーグルトドレッシング〉の材料を泡立て器でよくかき混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- 3 レタスとベビーリーフを混ぜ合わせ、プチトマトと共に器に盛って、〈ヨーグルトドレッシング〉をかける。

