# 絆

2026年11月号 第187号

いつものキレイで
毎日をもっと素敵に

発行元　美容室オズ
営業時間　8:30~18:00
受付時間　16:30まで
定休日　月曜・火曜
電話　0562-48-5658
https://www.ozu-oobu.jp/

## ― 一年の感謝を込めて ―

# お客様感謝祭

今年も一年、ありがとうございます。
いつものお手入れ用品、年末年始の分は足りていますか？

**商品1点から**
**5%OFF**

**合計5,000円以上なら**
**10%OFF**

※割引前の税込商品合計が対象です。

**期間：11月1日～12月30日**

## アルベリーモ AGシャンプー・「11-1」も好評です

世界初※の成分「レイシバクチアミド発酵液」配合シャンプー

※世界初は当該成分のINCI（化粧品原料国際名称）取得について、メーカー説明による。

この感謝祭の後は、しばらくキャンペーンの予定はありません。

## お正月休みのご案内

**12月31日（木）～1月4日（月）まで**

予告｜12月・1月
**開運根付プレゼント**
新年の幸せを願って、
今年もご用意します。

## 次回予約の目安

**1か月～1か月半が**
**賞美期限**

**次回予約なら**
ご希望の日時を確保しやすく、
きれいな状態を保ちやすくなります。
変更は3日前までにご連絡ください。

# 11 月の旬の食材と行事食

11 月は、秋の終わりから冬支度へ移る月です。
白菜、大根、ねぎ、牡蠣、ぶり、柚子を使い、鍋、煮物、温かい汁物へつなげると献立が組みやすくなります。

【野菜】　白菜、大根、ねぎ、ほうれん草、小松菜、れんこん、里芋
【魚介】　牡蠣、ぶり、たら、さば、鮭
【果物】　りんご、みかん、柿、柚子
【献立】　鍋、ぶり大根、牡蠣ごはん、柚子香る汁物、作り置き副菜

## 11 月の旬の野菜｜選び方と使い道

**白菜**
選び方の目安：ずっしり重く、切り口が白いもの
使い道：鍋、重ね煮、浅漬け

**大根**
選び方の目安：ひげ根の穴がまっすぐ並んでいるもの
使い道：ぶり大根、おでん、大根おろし

**長ねぎ**
選び方の目安：白い部分が締まり、巻きがかたいもの
使い道：鍋、焼きねぎ、汁物

**里芋**
選び方の目安：泥つきで、しっとりしているもの
使い道：煮っころがし、けんちん汁

**ほうれん草・春菊**
選び方の目安：葉が厚く、茎が太すぎないもの
使い道：おひたし、鍋、白和え

**かぶ**
選び方の目安：葉がみずみずしく、実に張りがあるもの
使い道：煮浸し、浅漬け、スープ

## 11 月の行事の日付

**文化の日　11 月３日（毎年同じ）**
行事食：鮭やさばの塩焼き、きのこご飯、柿やラフランスの盛り合わせ

**立冬（りっとう）　11 月７日か８日（年によって変わります）**
行事食：鍋物、けんちん汁、根菜の煮物。冬の味覚に切り替える目安の日

**七五三　11 月 15 日（毎年同じ）**
行事食：ちらし寿司、紅白なます、いなり寿司、りんごとキウイのデザート

**ボジョレーヌーボー解禁　11 月の第３木曜日（祝日・記念日の決まり）**
行事食：きのこグラタン、チーズ盛り合わせ、洋梨やキウイのタルト

**小雪（しょうせつ）　11 月 22 日か 23 日（年によって変わります）**
行事食：ぶり、白菜、長ねぎ。寒さが増す頃の温かい汁物

**勤労感謝の日／新嘗祭　11 月 23 日（毎年同じ）**
行事食：栗ご飯、けんちん汁、焼き魚（ぶり・鮭）、煮物、みかん

# 11 月の健康豆知識で風邪予

## 11 月の体調変化、あなたも「なんとなく不調」を感じていませんか？

朝晩の気温差が 10 度以上になることも珍しくない 11 月。「最近疲れやすい」「風邪を引きやすくなった」と感じている方も多いのではないでしょうか。実は、この時期の体調不良には明確な理由があります。気温の変化に対応しようとする身体の負担や、乾燥による免疫力の低下など、11 月特有の健康リスクを理解することで、効果的な予防策を講じることができます。

## 季節の変わり目に起こる「隠れ冷え」と免疫力低下のサイン

11 月に入ると、日中は暖かくても朝の最低気温が一桁台になる日が増えてきます。この急激な気温変化により、体温調節機能が追いつかず「隠れ冷え」と呼ばれる状態が発生します。隠れ冷えの簡単なチェック方法として、起床時に手足の先端が冷たい、肩こりが悪化した、トイレが近くなったという症状があります。これらのサインを見逃すと、免疫細胞の働きが約 30%低下し、風邪や インフルエンザにかかりやすくなることが分かっています。

免疫力低下の問題は、単純な体調不良だけにとどまりません。季節の変わり目に体調を崩しやすい高齢者の方や、仕事で忙しい 30 代から 50 代の方にとって、この時期の健康管理は特に重要です。体温が 1 度下がると免疫力は約 35%低下するという研究結果もあり、冬本番を迎える前の 11 月こそ、隠れ冷え対策に取り組む絶好のタイミングなのです。毎朝の体温測定や、温かい飲み物を意識的に摂取することから始めてみましょう。

## 健康豆知識と予防効果

11 月の健康管理で最も効果的なのは、日常生活に取り入れやすい予防策を継続することです。

- 白湯の摂取　起床時・就寝前　内臓温度上昇、代謝向上
- 湿度管理　室内 50-60%維持　粘膜保護、ウイルス予防
- 旬の食材摂取　毎日の食事　免疫力向上、栄養補給
- 軽い運動　夕方 30 分程度　血行促進、体温調節機能向上

これらを実践することで、12 月や 1 月の本格的な冬の健康管理にスムーズに移行できます。面白いことに、11 月に適切な健康管理を行った人は、冬季の風邪発症率が約 40%低下するという調査結果もあります。

## 食欲の秋の延長で起こる栄養バランスの偏りと体重増加

11 月は食べ物が美味しい季節の延長として、ついつい食べ過ぎてしまう方が多い時期です。
特に 11 月の旬の食材には高級食材も多く、つい食事量が増えがちになります。
しかし、この時期の食生活の乱れは、12 月から 1 月にかけての健康状態に大きく影響します。
実際に、11 月から年末にかけて平均 2〜3 キロの体重増加を経験する方が全体の約 60%に上るという統計があります。問題は単なる体重増加だけでなく、炭水化物や脂質に偏った食事により、 ビタミンやミネラルの摂取量が不足することです。

- ビタミン C　みかん、柿、りんご　免疫力向上、風邪予防
- 食物繊維　さつまいも、ごぼう、きのこ類　腸内環境改善、血糖値安定
- β-カロテン　かぼちゃ、人参、ほうれん草　粘膜保護、乾燥対策

栄養バランスの偏りを防ぐためには、11 月の旬の食材を活用した計画的な食事管理が重要です。
ランキング上位の人気食材だけでなく、色とりどりの野菜を意識的に摂取することで、必要な栄養素をバランス良く補うことができます。

# １１月の運勢

朝夕の冷たい風が身に染みる季節になりました。本格的な冬は、すぐそこまで来ています。今年ものこすところあと１カ月余りです。充実した日々をお過ごしくださいね。

【牡羊座】
ラッキーカラー
黄
ラッキーアイテム
ポスター

タイミングを図ることが大切のようです。気の利いた行動が、あなたの評価を一気に高めてくれるでしょう。取引先やお客さんとの交流において、思いや努力が通じ、充実感を得られそう。売上・契約は期待できそう。

【牡牛座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
スマホケース

新しい人脈が広がるでしょう。奉仕の心が幸運を呼ぶようですので、知り合った人には親切にしましょう。趣味や芸術関係の出費は吉。形にこそ残らなくても、映画や音楽、展覧会などは、あなたのプラスになるはず。

【双子座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
万年筆

あなたの周りの人が、あなたのために良い情報を運んできてくれそう。刺激的な大人の恋に巡り会いそう。身をゆだねて問題なし。また、昔の恋人から思わぬアプローチもありそう。

【蟹座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
靴下

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。あなたの日頃の姿勢を先輩が評価してくれます。ちょっとした物なら調子に乗ってリクエストしても良いかも。

【獅子座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
ダンベル

あなたに関するいろいろなうわさが流れそう。気になる事があれば胸に刻んでおきましょう。ささいな失敗の連続から自己嫌悪を感じそう。仕事の達成を焦るより、目先の一つ一つを的確に処理しましょう。

【乙女座】
ラッキーカラー
モスグリーン
ラッキーアイテム
ハーブティー

行動的な気分ですが、上司や家族など周囲から押さえつけられて欲求不満になることがありそう。良かれと思ってしたことが逆効果になりがち。出しゃばって、周囲に迷惑をかける可能性があります。要注意！

【天秤座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
ブレスレット

過剰な期待をすると周りが応えてくれないかもしれません。ゆったりとチャンスを待ちましょう。うっかりしてしまい、ミスを連発してしまいそう。トラブル回避には、生活から改めて気持ちを切り替えることが大事。

【蠍座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
マニキュア

いつも以上の思い切った発言や行動が、幸運を呼び寄せそう。自分の意見を通すことで道が広くなるでしょう。たまたま使った割引券で意外な特典にありつけるかも。ただし、帰り道で小銭を落とすハプニングの恐れあり。

【射手座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
ボールペン

健康運が低調気味です。なんとなく顔色が優れないあなたは、この機会にゆっくり休養に努めてください。金運は終始不調。出費も多くなる傾向ですが、援助が期待できるので交際費だけは惜しまないことです。

【山羊座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
便箋

将来について、両親とじっくり話をする時間をもて、あなたの為になるアドバイスが得られそう。以前から欲しかった物を、友達から譲ってもらえるかも。しかし、お店での買い物は納得できない物を買いそう。

【水瓶座】
ラッキーカラー
ローズピンク
ラッキーアイテム
タンブラー

対人運がとても好調です。誰かにおごってもらえたりというラッキーなことが起こりそうです。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る日です。

【魚座】
ラッキーカラー
紺
ラッキーアイテム
コインケース

あなたの短所が強く出てしまいそう。自我を前面に出さないほうがいいでしょう。新しいことに挑戦するよりは、経験を踏まえた行動が吉。また、あなたのアイデアが起用される可能性も！

# レシピ

## みたらし サツマイモ団子

白玉粉だけで作る団子と比べて、食べごたえバッチリ。

### 材料（4人分）

サツマイモ　…　300g
白玉粉　…　80g
水　…　70～100ml
〈タレ〉
だし汁　…　100ml
砂糖　…　80g
しょうゆ　…　大さじ1.5
〈水溶き片栗〉
片栗粉　…　小さじ2
だし汁　…　小さじ3

### 作り方

1 サツマイモは皮付きのまま水洗いし、ぬれたままラップに包み、電子レンジで竹串がスッと通るくらいまで加熱し、熱いうちに皮をむいてマッシャーでつぶす。電子レンジは600Wを使用しています。

2 ボウルに白玉粉、水を練り合わせ、(1)のサツマイモを加えてさらに練る。しっとりまとまる位になったら、ひとくち大に丸めて湯を沸かした鍋に入れ、浮いたら1～2分ゆでて水に放ち、粗熱を取る。

3 小鍋に＜タレ＞の材料を入れて火にかける。煮たったら＜水溶き片栗＞の材料を指で混ぜながらまわし入れ、トロミがついたら火を止める。

4 (2)の団子はザルに上げて水気をよくきり、(3)の＜タレ＞をからめて器に盛る。