

# ★2026年1月のあなたの運勢★

モナ・カサンドラ  
JA広報通信より引用

**牡羊座 3/21~4/19**

- 【全体運】** 緊張感を持って事に当たれば道が開けます。一つ一つ丁寧に前へ進めていきましょう。下旬に変化の兆しあり
- 【健康運】** 疲れを感じたら無理をしないこと。休めば回復
- 【幸運の食べ物】** セリ

**牡牛座 4/20~5/20**

- 【全体運】** 力になってくれる人は身近に。相談すれば役立つ話を聞けそうです。旅行、外出はいつもより遠出を。海外も◎
- 【健康運】** スポーツを楽しめる好調運。下旬は慎重に
- 【幸運の食べ物】** ナバナ

**双子座 5/21~6/21**

- 【全体運】** 気になっていることがあっても様子を見て。時間があなたの味方をしてくれます。情報をよく集めましょう
- 【健康運】** 気になるところは早めにケアを。健診もお勧め
- 【幸運の食べ物】** レモン

**蟹座 6/22~7/22**

- 【全体運】** ドキッとすることのある吉凶混合運。プラス面に目を向けて。ポジティブ思考がツキを引き寄せます。古物が吉
- 【健康運】** けがに気を付けて。動く前に準備運動を
- 【幸運の食べ物】** シュンギク

**獅子座 7/23~8/22**

- 【全体運】** 周囲の世話を焼くのは◎。ただ見返りを求めるときが多めです。善意でできる範囲にとどめましょう
- 【健康運】** 適度な運動が体調維持の鍵。ストレッチが吉
- 【幸運の食べ物】** セロリ

**乙女座 8/23~9/22**

- 【全体運】** 勢いのある好調運。実力をアピールすれば念願がかないます。すぐには諦めず強気で。華やかな場所にツキあり
- 【健康運】** 良好です。体を動かしてパワーアップ!
- 【幸運の食べ物】** 長ネギ

## 天秤座 9/23~10/23

- 【全体運】** 壁を越えるチャンスです。難しいと感じていることにこそ熱心に取り組んで。良い解決策が見つかります
- 【健康運】** ペース配分が大切。下旬は運動量を増やして◎
- 【幸運の食べ物】** 小松菜

## 蠍座 10/24~11/22

- 【全体運】** コミュニケーションが活発化。たくさんの人と会うほど幸運に恵まれます。調べものや勉強にも良いときです
- 【健康運】** 大きく深呼吸。腹式呼吸で酸素不足を解消して
- 【幸運の食べ物】** ユリ根

## 射手座 11/23~12/21

- 【全体運】** 高め安定運。心配事が解消へと向かいます。おいしいものを食べて活力アップ! 季節限定のメニューを楽しんで
- 【健康運】** 喉をよくいたわって。カリンや蜂蜜が味方に
- 【幸運の食べ物】** 伊予カン

## 山羊座 12/22~1/19

- 【全体運】** とてもパワフルな主役運。周囲への影響を意識して動きましょう。大きな成果を得られます。出会いを大切に
- 【健康運】** ヘッドマッサージで血行を促進。髪のケアも◎
- 【幸運の食べ物】** 芽キャベツ

## 水瓶座 1/20~2/18

- 【全体運】** 上昇運です。順を追うように整っていくので流れに任せて。周囲の言葉に耳を傾けるとチャンスをつかめます
- 【健康運】** バランスの良い食事と運動で免疫力をアップ
- 【幸運の食べ物】** キンメダイ

## 魚座 2/19~3/20

- 【全体運】** 望んでいた方向へと歩み出すことができるとき。決意を持って事に当たりましょう。助けになってくれる人も近くに
- 【健康運】** 肩甲骨のストレッチを。肩凝り解消にも効果あり
- 【幸運の食べ物】** ミズナ