

# ★ 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ギクシャクします。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。髪の手入れも◎
- 【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