

★2026年3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】 運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう

【健康運】 冷え、むくみ対策を。足のストレッチがお勧め

【幸運の食べ物】 キュウリ

牡牛座 4/20~5/20

【全体運】 周りの好意に甘えてしまって◎。持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉

【健康運】 有酸素運動を増やして。体調に好影響あり

【幸運の食べ物】 ニラ

双子座 5/21~6/21

【全体運】 駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで

【健康運】 ウォーキングなど骨を丈夫にする運動にツキ

【幸運の食べ物】 グリーンピース

蟹座 6/22~7/22

【全体運】 朗報の予感がしています。今の状態で難しいなら新しい情報を求めるのがお勧め。研修や施設の見学などにツキ

【健康運】 皆で楽しめるスポーツで体力もアップ!

【幸運の食べ物】 ツマミナ

獅子座 7/23~8/22

【全体運】 あれもこれもと思いがちですが時間は限られています。あらためて取捨選択を。下旬には勢いを取り戻し前進

【健康運】 油断大敵。いつもの健康習慣をしっかりと継続

【幸運の食べ物】 パセリ

乙女座 8/23~9/22

【全体運】 運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応していきましょう。良い方に目を向けて◎

【健康運】 無理は禁物。適度な運動と食事を心がけて

【幸運の食べ物】 タケノコ

天秤座 9/23~10/23

【全体運】 小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方へ

【健康運】 発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方

【幸運の食べ物】 タマネギ

蠍座 10/24~11/22

【全体運】 好調運です。あなたの意見が通りますから丁寧に分かりやすく説明しましょう。味方を増やせます。宴会にツキ

【健康運】 トレーニングの効果が出る時。ハードに鍛えて◎

【幸運の食べ物】 シイタケ

射手座 11/23~12/21

【全体運】 決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるのでこじらせないように配慮を

【健康運】 体調がイマイチなときは休息を。受診は早めに

【幸運の食べ物】 キウイフルーツ

山羊座 12/22~1/19

【全体運】 楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を発揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりさらに招運!

【健康運】 手を使う運動を取り入れて。脳が活性化

【幸運の食べ物】 クレソン

水瓶座 1/20~2/18

【全体運】 運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけるなど趣味の時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎

【健康運】 おいしく食べるのが健康に。旬の食材にこだわって

【幸運の食べ物】 ウド

魚座 2/19~3/20

【全体運】 運勢は好調。勢い良く動きましょう。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣（ひけつ）

【健康運】 目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を

【幸運の食べ物】 ソラマメ