

# ★2026年2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】 気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜けられます  
【健康運】 血行を良くする運動を。ふくらはぎをもむのも◎  
【幸運の食べ物】 カリフラワー

- 【牡牛座】 4/20～5/20  
【全体運】 無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ  
【健康運】 冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に着けて  
【幸運の食べ物】 ゴボウ

- 【双子座】 5/21～6/21  
【全体運】 流れが変わります。長い目で見て判断していきましょう。最初は大変でも目的にかなったものを選択して開運  
【健康運】 ウインタースポーツを楽しんで。筋トレも吉  
【幸運の食べ物】 フキのとう

- 【蟹座】 6/22～7/22  
【全体運】 外野がうるさそうですが、それもあなたを思ってのこと。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇  
【健康運】 無理はしないで体力を温存して。しょうが湯も吉  
【幸運の食べ物】 レンコン

- 【獅子座】 7/23～8/22  
【全体運】 自分一人でやらなければと思わないように。SOS を出すことも大事です。少しずつダウンして様子見を  
【健康運】 適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方  
【幸運の食べ物】 ダイコン

- 【乙女座】 8/23～9/22  
【全体運】 コツコツと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉  
【健康運】 腸活を心がけて。納豆やぬか漬けで元気回復  
【幸運の食べ物】 ブロッコリー

【天秤座】 9/23~10/23  
【全体運】 好調運。困り事は少しそのままに。状況が好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります  
【健康運】 ダンスやラジオ体操などの全身運動がお勧め  
【幸運の食べ物】 ホウレンソウ

【蠍座】 10/24~11/22  
【全体運】 ゆっくり丁寧に進めていきましょう。運勢は下旬に入り好転。それまでの苦労が報われます。外出は慎重に  
【健康運】 寝る前にリラックスタイムを。良い睡眠が大切  
【幸運の食べ物】 ワラビ

【射手座】 11/23~12/21  
【全体運】 吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉  
【健康運】 体操教室など、皆で一緒に取り組む運動がお勧め  
【幸運の食べ物】 カラシナ

【山羊座】 12/22~1/19  
【全体運】 美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせます  
【健康運】 健康は食事から。バランスの良いメニューを  
【幸運の食べ物】 クワイ

【水瓶座】 1/20~2/18  
【全体運】 勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに  
【健康運】 元気いっぱいに過ごせますが、安全対策は念入りに  
【幸運の食べ物】 ハッサク

【魚座】 2/19~3/20  
【全体運】 上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて  
【健康運】 歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に  
【幸運の食べ物】 キャベツ