

# ★ 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だものを選択して開運

【健康運】 ウィ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いること。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。少しペース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。それまでの苦勞が報われます。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つといいでしょう。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