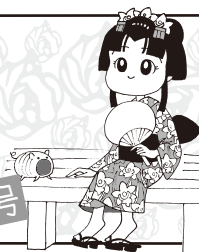


らん む 蘭夢 ニュース

蘭夢とお客様を結ぶ情報誌

第19号



編集・発行
株式会社河野メリクロン
蘭夢センター
〒779-3604 徳島県美馬市脇町大字北庄562-1
Tel. 0120-55-9614 Fax. 0120-55-9618
http://ranmu.jp

残暑厳しい毎日ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。
節電対策で、クーラーをひかえるなどしてお身体に無理をさせていませんか。
くれぐれもお疲れが出ないように、ご自愛なさってください。



健やかな頭皮や毛髪の為には、毎日の食事が大切なことはいうまでもありません。
そこで、頭髮に良い食べ物を紹介していきます。

- ★抜け毛予防・・・牛乳や卵、コレステロールが気になる方には大豆製品。
- ★髪の発育・・・海藻と肉類や魚類のタンパク質を一緒にとるのが効果的。
- ★髪のツヤやハリ・・・納豆・山芋・オクラ・海藻などの‘ぬめり’のあるもの。
- ★頭皮の血行を良くする・・・ゴマ・カツオ・サンマ・サバ・ナッツ類・サツマイモなどのビタミンEを含む食べ物。
- ★頭皮の健康のため・・・ニラ・ニンジン・ホウレンソウなどの緑黄色野菜や、ウナギなどのビタミンAを多く含む食べ物や、イワシやサバ、マグロなどのビタミンB6を多く含む食べ物。
- ★毛母を活性化する・・・ニンニクやタマネギなど。

弊社には、うだつがあがる「ごまドレッシング」「ぽん酢」「和風ノンオイルドレッシング」があります。これらのドレッシングをかけることによって、いつもの味とは違う味の変化が楽しめるのではないのでしょうか。皆様、ぜひ一度お召し上がりください。

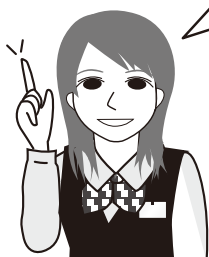
知っていますか? 髪のこと。

髪

- 第⑪回 -

お酒やたばこが大好き。
髪に悪影響ですか?

お答えします!



【回答】

毛髪診断士
三宅 朱美

たばこを吸うと、ニコチンなどの作用により毛細血管が収縮します。すると、血行が悪くなって髪に栄養が行き届かなくなり、毛髪の発育を妨げる原因になる可能性があります。

さらに、タバコに含まれるニコチンやタールなどの有害成分は、肝臓で分解されるので、タバコを吸うと余計な負担を肝臓に与える事になります。

また、お酒を飲み過ぎると肝機能障害を起こす場合があります。肝臓は、髪の毛の元となるタンパク質の製造を担う臓器ですので、アルコールやたばこによりダメージを受けると、髪に運ばれる良質な栄養素がうまく作られないなど、髪に健康に悪影響を及ぼします。

健康な髪を育てるためにも過度の飲酒や喫煙はお勧めできません。ストレスにならない程度にお酒やたばこは控えましょう。

募集

みなさまからのお便り、ご意見・ご感想、ご質問などなど、お待ちしております♪

ミニ情報

大歩危・小歩危は「おおほけ・こほけ」と読みます。なんだか変な名前ですが、大股で歩くと危ないという意味で「大歩危」小股で歩いても危ないという意味で「小歩危」と呼ばれるようになったそうです。

※ラフティング
ラフトと呼ばれるボートで
激流を利用した川下りを
楽しむアウトドアスポーツ

また、日本一の激流と言われる小歩危峡は、ラフティングの名所としても全国的に知られています。



脇町だより

第十九回 大歩危・小歩危

二億年もの長い時を経て吉野川の激流に岩が削られてできた三好市山城町にある渓谷です。
大歩危峡は、大自然がつくり

出した巨岩や奇岩が約5kmも続きます。そして、その下流の小歩危峡は、岩の表情は穏やかですが、曲がりくねって流れて速いのが特徴で、その地形を活かしてスリル満点の船下りが楽しめます。

この渓谷は、剣山国定公園を代表する名勝の一つとして、夏は深緑、秋は一面の紅葉が清流に色を添え、大勢の観光客でにぎわっています。

私たちのまち徳島・脇町とその周辺地域のあれやこれやをご紹介します。

クイズのコーナー

秘境と呼ばれる『大歩危』は何と読むでしょう？

「おお〇け」

〇にあてはまるひらがな1文字をお書きください。

あんみつ館限定

らんとすだちの
シャンプー 600ml

正解者の中から抽選で5名様に

プレゼント

官製ハガキでご応募ください

※郵便番号をご記入いただくだけで住所はなくても届きます。

50

779-3690

(株)河野メロクロン
蘭夢ニュース
クイズ係

- ①クイズの答え
- ②お名前
- ③郵便番号
- ④ご住所
- ⑤お電話番号
- ⑥ご意見・ご感想など一言お願いします。

＜オモテ面＞

＜ウラ面＞

《応募のめくり》平成23年9月20日消印有効
※当選者は、発送をもって発表にかえさせていただきます。

6月号のクイズの答え

ほたる

ネット限定

ネットショップからのお知らせ

夏は、紫外線が強く、髪や地肌が一年中で最も傷みやすい季節。また、暑いこの時期は、汗と皮脂が多くなるので、地肌に雑菌が繁殖しやすくシャンプーがとても大切です。



10% 夏こそさっぱり洗って爽快な地肌に！
割引「蘭夢」お得セット

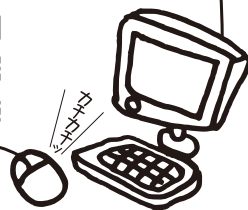
蘭夢 100ml + 蘭夢シャンプー

蘭夢 100ml + 蘭夢シャンプー + 蘭夢コンディショナー

詳しくはこちらのサイトから <http://ranmu.jp>
携帯サイトからのご注文もOK!

ネットショップは
24時間いつでも
お買い物OK!

<http://ranmu.jp>



編集後記

節電と健康の為に寝る時のエアコンはやめて、扇風機とアイス枕で乗り切っています。 三宅朱

しばらく休んでいたウォーキングを再開しました。夜歩くのは気持ちいいです。 佐藤和

我が家で、できた夏野菜やスイカを食べて、暑さに負けないようにと思います。 柴田