

らん む 蘭夢ニュース

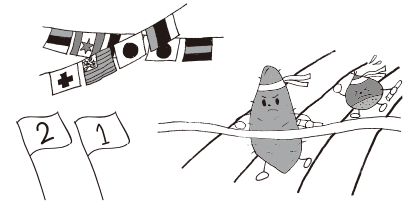
蘭夢とお客様を結ぶ情報誌

第21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

秋風の快い季節を迎えておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
秋といえば～実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋と
いろいろ行事や体を動かす機会が多くなってくるかと思います。



そこで今回は、生活習慣を見直し健康な体調を続けるためのアドバイスを紹介します。
良い生活習慣を送るために「一無」「二少」「三多」という言葉があります。

「一無」とは、禁煙のすすめ。

最近健康を気にして喫煙する人は大部少なくなりましたが、喫煙する事でニコチン、
タール、一酸化炭素という三悪を体に運び血管を縮め血液の流れを悪くしてしまいます。

「二少」とは、腹八分目。

食事はバランス良く量を控える事が肝心。しかし、少なめが良いとはいえ、栄養の偏りは
体調を壊すのでタンパク質・海藻類・アミノ酸などの栄養素は忘れずに取り入れましょう。

「三多」とは、体を良く動かし、しっかり休養をとること。

適度な運動と睡眠が健康の鍵です。また、頭皮や毛髪の新陳代謝は寝ている間に行われるため、
睡眠を十分取る事が必要です。

そして、最後にもうひとつ大切なのが『毎日必ず蘭夢をつける』。

蘭夢が浸透し発毛を促し、成長するまでには時間がかかります。

『継続は力なり』の気持ちで、毎日蘭夢をつける生活習慣をおすすめします。

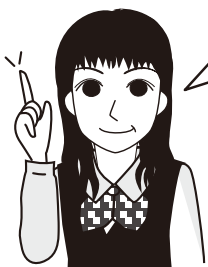
知っていますか? 髪のこと。

髪

- 第13回 -

秋は抜け毛の季節!?

お答えします!



【回答】

毛髪診断士
三宅 容子

暑かった夏からいよいよ秋へ!

秋は、他の季節と比べて抜け毛が多くなる人が大勢いるようです。抜け毛は、季節の変わり目に多くなり、秋には特に多くなります。

これは、動物の冬毛が増える前に、抜け毛が増える現象の名残だろうといわれています。この様な一時的な「抜け毛」は心配ありません。

しかし、夏に暑さなどによる食欲不振などから、食生活のバランスが崩れてしまっていたり、強い紫外線を浴びたりしていると、頭皮や毛髪に負担がかかっています。一時的な「秋の脱毛」のはずが、冬になっても止まらないこともあるので、今、しっかりケアしておきましょう!

ミニ情報

鳴門金時は、そのまま焼き芋として食べるのも美味しいですが、天ぷらや薄切りにしてさつまいもチップスにして食べても美味しいのでオススメです。

『ほんまに、美味いんじょ』
一度食べてみて下さいね！



『鳴門金時』は甘味たっぷりで、鮮やかな紅色の皮の中に美味しそうな黄金色。見ただけで食欲をそそります。ホクホクした栗のような食感で、甘味たっぷりですので、焼き芋にして、アツアツの『鳴門金時』をパカリと割ってほおげれば、こぼれ出し甘い味わいが体を芯から温めてくれます。

のがあります、これからの季節はなんともいっても『鳴門金時』ではないでしょうか。鳴門金時は、徳島県東部の限られた地域の砂地で作られるさつまいもです。

脇町だより

第二十一回 鳴門金時

食欲の秋がやってきました。当社がある徳島県でも実りの秋を迎えました。

徳島にはいろいろな美味しいもの

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

徳島の砂地で採れる美味しい名産品は？

「鳴門〇時」

ヒント ホクホクして美味しいですね！

〇にあてはまる漢字 1 文字をお書きください。

徳島銘菓 **うず芋** 正解者の中から抽選で5名様に

(うず芋は鳴門金時の干し芋をハチミツで煮たものです。)

プレゼント

※プレゼント賞品は、当社では販売いたしておりません。

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>

《応募の〆切り》平成 23 年 11 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。

8 月号のクイズの答え

おお(お)け

ネットショップからの お知らせ

ご存じですか？

お得なネットショップのポイントシステム

ネットショップでは、お買い物して獲得したポイントを次回のお買い物時に **1ポイント1円**としてご利用頂けます。有効期限は1年間です。一度に最大 1000 ポイントまでご利用頂けます。

お電話・おハガキ・FAX にてご注文の方はポイントに応じたプレゼントと交換できます。

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

“天高く馬肥ゆる秋”
一段と食欲が増しそうです(笑) 古田

食欲の秋。しかし私は我慢の秋。
今年はダイエットに専念します。三宅

秋のおやつは～“鳴門金時”の焼き芋が一番！！

財田