

素敵な商品が毎月当たる！ プレゼントコーナー！

## 今月のプレゼント

抽選で  
30名様

「なると金時芋けんぴ」  
「きんとき黄金」(1袋ずつ)

「なると金時芋けんぴ」はカリカリに仕上げた食感が特長です。「きんとき黄金」は初めはパリッと、中はしっとりとしていて芋の甘さと香りがお口の中で広がります。どちらもシンプルな調理法なので、なると金時そのものの美味しさが味わえます。ぜひ、一度ご賞味ください。

## 応募方法

郵便ハガキでご応募ください

|                          |            |                     |
|--------------------------|------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | 779-3690   | ①お名前                |
| 11月号プレゼント係               | 蘭夢ニュース     | ②郵便番号               |
|                          | (株)河野メリクロン | ③ご住所                |
|                          |            | ④電話番号               |
|                          |            | ⑤ご意見、ご感想を一言お願いします。  |
|                          |            | ※お名前とお客様番号だけでも結構です。 |

オモテ面

ウラ面

※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。

《応募の〆切り》  
平成30年11月30日(金) 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。

皆様からのたくさんのご応募をお待ちしております。

## 編集後記



藤岡明美

だんだんと寒くなる今日この頃です。寒さに弱い私には、これからが苦手な季節です。



三宅朱美

紅葉のきれいな季節になりました。今年こそは紅葉狩りに出かけたいです。



橋本瑚奈美

子供が風邪をひく季節になりました。体調管理に気を付けたいと思います。



三宅容子

なまっている身体を動かして、心地よい汗をいっぱいかけたいです。



松永麻利子

肌寒くなってきたので、冬用の上着を新調したいと思います。



大阪府の熊谷栄子様よりいただきました。

## 今月の川柳

蘭夢つけ  
朝夕リズム

習慣に



朝夕二回リズムミカルにお使い頂いている様子が目に浮かぶようです。

これからも、ずっと続けてください。

またステキな川柳をお待ちしております。

三宅容子

蘭夢センターからの  
お知らせ

お送りする封筒に「蘭夢」などの文字の入ったPR文章を記載する場合がございます。これらの文字が入っていない封筒でのお届けをご希望の場合は、ご遠慮なくお申しつけください。  
フリーコール 0120-55-9614 受付時間：午前8時30分から午後9時 年中無休

2018年(平成30年)11月号

# らんむ 蘭夢ニュース

vol.104

編集・発行  
株式会社河野メリクロン 蘭夢総合センター  
編集責任者／森脇 千晴・土井 理香  
〒779-3604  
徳島県美馬市脇町大字北庄562-1  
TEL.0120-55-9614 FAX.0120-55-9618  
https://ranmu.jp

秋も深まり、遠くの山々が赤く色づき始めた今日この頃ですが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。「読書の秋」や「スポーツの秋」など、秋の楽しみ方は色々ありますが、旬の食材を使った料理も楽しみです。

この時期に旬を迎える食べものにさつま芋がありますが、徳島県を代表するさつま芋の「なると金時」をご存じでしょうか。中身が黄金色をしている芋を「金時芋(きんときいも)」と呼んでいたことから「なると金時」と名づけられました。栽培をしている鳴門市の温暖で雨が少ない気候と、海のミネラルをたっぷりと含んだ良質な砂地で育てられたなると金時は食物繊維とビタミンが豊富で、栗のようにホクホクとした食感と、糖度が高いのが特徴です。

焼き芋はもちろん、天ぷらや大学いもにしてもおいしくいただけます。なると金時で作った「なると金時芋けんぴ」と「きんとき黄金」はオススメです。皮を付けたまま、ほど良い太さに切り、独自のフライ製法で、カリカリに仕上げています。一度食べたら、止まらなくなる美味しさです。美味しいものが盛りだくさんの「食欲の秋」ですが、食べ過ぎには気を付けて下さいね。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時季でもあります。体調管理には十分に気を付けて、秋を楽しみましょう。



# 「継続こそ力なり」たっぷりのご使用で効果倍増のお声続出!!

知っていますか?

毛髪診断士がお答えします。

髪

第86回

頭皮の乾燥について

日増しに寒くなり、乾燥、静電気が気になる季節になりましたね。冷たく乾いた空気は肌だけでなく、頭皮も乾燥させます。また、シャンプーの際、ゴシゴシと強く擦ると、角質にダメージを与えてしまいます。そうすると頭皮の乾燥を招き、フケ、かゆみの原因になりますので優しく洗うようにしてくださいね。「育毛剤蘭夢シリーズ」はシンビジウムの保湿成分が含まれており、頭皮環境を整え、健康な頭皮に導きます。蘭夢シリーズでしっかりお手入れをして、乾燥に負けない頭皮を目指しましょう。

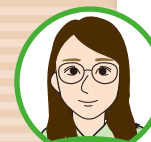
回答

毛髪診断士  
藤岡 明美



📧 お便り紹介

使用始めて1年が経過  
しました。夫婦で使用して  
状態が大変良くなり髪型  
も思い通りで本当に感謝  
しております。シャンプーは妻が  
注文して二人で使用中です。



スタッフ  
橋本 瑚奈美

大阪府の松浦様より  
おハガキをいただきました。

お二人でお使いいただきありがとうございます。  
シャンプーもお使いいただいているとのことなので  
更に良い変化がありますよう今後ともお願いいたします。  
橋本 瑚奈美

阿波弁講座

vol.70

今月の  
阿波弁

「あばばい」

意味:まぶしい

阿波弁

太陽が  
あばばいなあ。



標準語

太陽がまぶしいなあ。

## Q & A のコーナー

皆さまからいただきましたご質問にお答えさせていただきます。

### Q フケの正体は何ですか?

A 頭皮は、内側から表面へ少しずつ移動し、約45日で生まれ変わります。フケとは、役割を終えた頭皮の角質細胞がはがれ落ちたもので、体のアカと同じものです。普通はごく小さいため目に見えませんが、痒みなどの症状を伴っていたり目に見えて量が多いと感じることがあります。そのような時は、頭皮にあったシャンプー剤を使って洗髪をし、頭皮を清潔にしてください。併せて生活習慣の見直しもしてみましょう。

蘭夢センターからのお知らせ

ポイントの有効期限は3年間です。

平成27年にご購入いただいた商品のポイントは平成30年12月31日を過ぎると無効になります。  
一度ご確認をお願いします。※インターネットでご注文の方はサービス内容が異なります。

毛髪診断士のつぶやき

有酸素運動をおススメします

乾燥などで頭皮や毛髪もダメージを受けているこの時期、今からしっかりとケアをしてあげることが大切です。実は適度な運動は頭皮ケアに良いと言われているのをご存じでしょうか。運動をすることで得られる頭皮への効果は次の4つが挙げられます。

1. 血行が良くなる
2. 新陳代謝が良くなる
3. ホルモンバランスが良くなる
4. ストレスを解消できる

そこで有酸素運動をおススメします。あまり筋肉を使わず、体に負荷をかけないようにすることで、たまっている体脂肪を燃焼させてくれます。また、汗をかくことで血液の流れを良くします。例えば、ジョギング、ウォーキング、水泳などを一日に20分以上するのが効果的です。

疲れた体を回復させつつ、頭皮ケアにも良いとなると、一石二鳥ですね。

蘭夢と同様に「継続こそ力なり」です。

この機会に有酸素運動を始めてみてはいかがでしょうか。



募集 みなさまからの川柳やお便り、ご意見・ご感想、ご質問などなど、お待ちしております♪ みなさまからお寄せいただいたお便り、メッセージは、蘭夢ニュースに掲載させていただく場合がございます。