

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

徳島名産すだち(500g)

すだちはゴルフボールほどの大きさのツヤツヤした柑橘類です。果肉に含まれるカリウムやビタミンCが体内の代謝や免疫力をアップしてくれます。皮にはミネラル、クエン酸、ポリフェノールが含まれていて老化防止になります。果汁を料理のアクセントにしたり皮を削って薬味にもおすすめです。徳島の名産、すだちをお召し上がりください。

編集後記



逢坂恵美

早速、うなぎを食べました。山椒と奈良漬の組合せが最高でした。



藤川 彩

肩こりがひどくなってきたので、ヨガを始めてみようと思っています。



佐藤貴子

暑い夏にはすだちです。肉、魚、野菜、豆腐、味噌汁、何にでもかけます。さっぱりしてgoodです。



祖父江美奈子

暑い日も風鈴の心地よい音色を聞くと心が癒されます。毎年軒下に吊るすのが楽しみです。



財田桂子

今年の夏は、おいしいスイカをいっぱい食べたいです。



応募方法

郵便ハガキでご応募ください

☐	779-3690	①お名前
8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。川柳も募集中です。

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》 2021年8月31日(火) 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。

今月の川柳

大分県にお住まいの
青りんご様よりいただきました。



若者に
髪質良いと
ほめられる
お若い人に髪の毛を
褒められると嬉しいですね。
これからも蘭夢で美しい髪を
保って下さいね。

財田桂子

蘭夢センターからの
お知らせ

ご注文やお問い合わせ、文字の入っていない封筒でのお届けをご希望の場合は、
こちらまでお願い致します。

フリーコール 0120-55-9614 受付時間：午前8時30分から午後7時 年中無休

2021年(令和3年)8月号

らんむ 蘭夢ニュース

vol.137

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、大島 幸世
〒779-3604
徳島県美馬市脇町大字北庄562番地の1
TEL.0120-55-9614 FAX.0120-55-9618
<https://ranmu.jp>

立秋が近づき、暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか。早いものでもうすぐお盆ですね。夕方にはヒグラシが鳴き、涼しい風が吹き始め、少しずつ秋の気配を感じます。寒暖差が出てくる頃は疲れも出やすい時期ですので、体調には十分お気をつけ下さい。

また、立秋を過ぎると、日頃お世話になっている方やご友人へ送る季節の便りも「残暑見舞い」になります。残暑とは、夏の一番暑い時期が終わっても、まだ暑さが残る頃を指しています。電話やメールでご挨拶を済ませることもできますが、相手のことを思い浮かべながら手紙を書くのもいいものです。郵便受けに自分宛てのハガキが届いていたら嬉しいですね。オリジナルのイラストやメッセージを書き、世界に一枚しかないハガキを送ってみてはいかがでしょうか。

さて、今年の夏も自粛生活が続き、自宅で過ごす時間が多いのではないのでしょうか。屋外ではもちろんのこと、家の中でも熱中症には注意が必要です。特に浴室やキッチンでは、温度や湿度が高くなりますのでこまめに水分補給をしましょう。エアコンの設定温度を高めにして、扇風機を併用すると快適に過ごせますよ。引き続き体調管理に気を付けて、残りの夏を元気に過ごしましょう。



「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

のこと。

第119回

髪と睡眠について

髪の成長は、自律神経と成長ホルモンが大きく関係しています。とくに午後10時から午前2時ごろは新陳代謝が活発になり、成長ホルモンが大量に分泌されることで髪の成長が促されます。髪の毛を清潔な状態にし、蘭夢を付けて、この時間帯に就寝することにより、血液が運ぶ栄養素を毛母細胞までしっかりと行き渡らせることができます。

睡眠時間は6～7時間が理想的と言われていますが、時間の確保だけでなく熟睡感を得ることも大切です。その為にも夜更かしは控えて、よく眠れる環境を作ることや適度な運動を取り入れたいですね。仕事等でどうしてもこの時間帯に就寝できないという方もすくなくないでしょう。毎日は無理でも少しずつ心掛けてはいかがでしょうか。

回答

毛髪診断士
佐藤 貴子



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 冷房は頭皮に悪影響を与えるの?

A 冷房は、抜け毛や薄毛の原因となることがあります。冷房で体が冷えて、血液の流れが悪くなると、頭皮も血行不良となります。頭皮が血行不良になると、髪に栄養が行き届かなくなり、髪の毛が痩せて抜けやすくなります。また冷房によって頭皮が乾燥すると、皮脂が必要以上に分泌され、フケやかゆみを引き起こすことがあります。

冷房は髪や頭皮に悪影響を及ぼしがちですが、暑い時期に冷房をひかえるのは難しいので、冷房の風が直接頭にあたらないように注意してください。また蘭夢をつけて頭皮のマッサージもしてくださいね。

蘭夢センターからのお知らせ

ご注文ダイヤル

通話料無料 0120-55-9614

受付時間:午前8時30分～午後7時

年中
無休

蘭夢シリーズのご注文・定期便の変更等は
ご注文ダイヤルにお願いいたします。

お客様相談室

専用ダイヤル

通話料無料 0120-95-9696

受付時間:午前8時30分～午後6時

年中
無休

毛髪診断士がお悩みやご相談に誠意をもって
対応いたします。いつでもお気軽にお電話ください。

※IP電話ご利用の方(0883-53-5050)は有料となります。

ホームページ <https://ranmu.jp>

阿波弁講座

vol.103

今月の
阿波弁

「やりこい」

意味:「やわらかい」

阿波弁

このお肉、
やりこいなあ

標準語

このお肉、
やわらかいなあ



📧 お便り紹介

山口県の森清様より
おハガキをいただきました。

10年 位 愛用して頂いており、
「髪がツヤツヤでかみやすいわ」
と友人からよく褒めていただき、
このお便りを受けて頂います。



毛髪診断士
藤川 彩

長年 蘭夢をお使いいただき
ありがとうございます。
ご友人からの言葉はとても嬉しい
ものですよね。
これからも蘭夢をどうぞよろしく
お願い致します。 藤川 彩

毛髪診断士がおすすめする 夏の食べ物

今回おすすめする夏の食べ物はうなぎです。夏バテをしてしまうと、体調不良による食欲不振で髪の毛の栄養も不足します。うなぎには髪に必要なたんぱく質、ビタミンC、亜鉛が豊富に含まれており、他にも老化予防効果があるビタミンE、脂質の代謝を促し皮脂の過剰分泌を抑えるビタミンB2など、髪や頭皮に良い栄養が含まれています。

また必須アミノ酸のDHAやEPAも豊富なため頭皮の血行促進効果も高く、髪への栄養補給がスムーズに行われます。高カロリーなイメージですが、うなぎの場合はお重に詰められたたっぷりのご飯が原因なので、ご飯の量を減らすとカロリーダウンができます。それにうなぎの脂肪は、「不飽和脂肪酸」という悪玉コレステロールを抑える体に良いものなので、健康志向の方にもおすすめです。



募集 川柳、ご意見、ご感想などお待ちしております♪ 皆さまからいただいたお便りは、蘭夢ニュースや広告に掲載させていただく場合がございます。