

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

東日本復興支援商品

抽選で
30名様

あんみつ姫のプレミアム 鯖 3缶

毎回、大変多くの方からのご応募をいただいております、あんみつ姫のプレミアム鯖です。石巻漁港に水揚げされた金華さばを新鮮なまま加工しています。さばには血管の老化防止や血流の改善に良いEPAやDHAが多く含まれていて、健康志向の方におすすめの食材です。健康への願いを込めて食塩不使用で仕上げました。たくさんのご応募をお待ちしております。

編集後記



坂本真由

秋といえば「いも・くり・かぼちゃ」ですね。秋のスイーツを楽しみたいと思います♪



西條加奈子

スポーツジムに行く時間をもっと作り、身体を動かしたいと思います。



武田恭代

食欲の秋です。今年も美味しい物をたくさん食べたいです！



小西洋之

楽しみにしている姪っ子の運動会、今年は観に行ってお手伝いしたいです。



大島幸世

朝晩寒くなってきました。今年は、去年売切れだった着る毛布を買う予定です。



応募方法

郵便ハガキでご応募ください

☐	779-3690	①お名前
10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10月31日(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。
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

岡山県の妹尾様よりいただきました。

蘭夢ふり

淡い口紅そっとつけ

今日もお出掛けルンルンで



お酒落をして、お出掛けを楽しんで
いらしゃる様子が目に浮かびます。
蘭夢もお酒落の王様ですね。
これからもお元気で、エンジョイして下さいね。

大島幸世

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)10月号

らん む 蘭夢ニュース

vol.139

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

秋晴れの爽やかな日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

日中は心地よい気温で過ごしやすくなりましたね。しかし、朝夕の気温差が大きく、体調を崩してしまう方も多いようです。読書、芸術、スポーツなど、秋の楽しみはたくさんありますので、しっかり体調管理をして秋を満喫しましょう。

さて、今年の夏は1年間の延期を経て、東京オリンピック・パラリンピックが開催されました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、様々な規制が強いられる中での開催となりましたが、夢と希望、そして勇気と元気をもらえる素晴らしいスポーツの祭典でした。

東京オリンピックは1964年に初めて開催され、日本初のオリンピックを記念して制定されたのが「体育の日」です。2020年には「スポーツの日」と改称されました。「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに健康で活力ある社会の実現を願う」ということで定められた祝日です。今の時季は気候が良く、スポーツをするのに最適な季節です。また体を動かすことは、髪にとっても良いことですので、苦手な方も無理しない程度に体を動かしてみましょう。



「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

のこと。

第121回

髪が生えてくる
までの期間

人の髪の毛は常に伸び続けているわけではなく、2～6年の間成長した後、成長が止まり、2～3週間経ってから抜け落ちます。その頃には、頭皮の下で新しい髪ができています。頭皮の表面に出てくるまでの目安は4～6ヵ月です。これをヘアサイクルといいます。

しかし、様々な原因で頭皮環境が悪くなり、ヘアサイクルが乱れると新しい髪が生えてくるまでに時間がかかったり、太く成長していくはずの髪が細いまま抜けてしまうことがあります。

発毛を促し、髪を太く成長させるために頭皮環境やヘアサイクルを整えることが大切です。洗髪、蘭夢の使用、押し技マッサージでヘアサイクルが正常にまわるように、毎日のお手入れを忘れずにしてくださいね。

また、体調の変化は髪の成長に影響を与えますので、バランスの良い食事、質の良い睡眠、適度な運動を心掛けましょう。

回答

毛髪診断士
武田 恭代



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 ダイエットは髪に悪影響なの?

A ダイエットのためにと過剰な食事制限を行うと、髪に必要な栄養が十分に届かず、成長を妨げてしまいます。毛髪は血液から栄養を補給してもらって成長していますが、血液中の栄養が少なくなると、吸収される栄養量も少なくなる為、切れ毛や抜け毛の原因になってしまいます。

また、切れ毛や抜け毛に至らない場合でも、髪の毛が細くなった、ハリ・ツヤがなくなったと感じる時は、食生活を見直してみましょう。元気な髪を育てるためには栄養バランスの取れた食事が大切です。ダイエットをされる際は、栄養面に気を付けながら、無理のない程度で行ってくださいね!

蘭夢センターからのお知らせ

8月号で掲載しました「毛髪診断士がおすすめする夏の食べ物 うなぎ」の内容に誤りがありました。誤りの箇所は、5行目「必須アミノ酸のDHA、EPAも」→「必須脂肪酸のDHA、EPAも」でした。ご迷惑をお掛けして申し訳ございません。訂正してお詫びいたします。

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。

阿波弁講座 vol.105

今月の
阿波弁

「めんめに」

意味:各々、それぞれに

阿波弁

お弁当は、めんめに
持ってきてな



標準語

お弁当は、それぞれで
持ってきてね

📧 お便り紹介

「蘭夢」を本日に購入し、
先日1ヶ月1回、カットに行き髪が
美髪師さんへ。「後髪(横)揺れ
た、エッ(揺れ)……スゴい字を知
りた
本当にびっくりでした。蘭夢の結果
(横)揺れ……言葉で結果もわか
りました。髪に伸びるスピードが
つよい うれしい 報告です。



毛髪診断士
小西 洋之

梳かなければいけない程のボリュームが
出たんですね。
本当にうれしい報告で、私もとても
励みになります。ありがとうございます。
小西 洋之

神戸市の黒岩様より、ハガキをいただきました。

毛髪診断士がおすすめする 髪に良い秋の食べ物

秋が旬の食材には、髪の毛にいいものが多いことを知っていましたか?

髪の毛にはビタミンB2・ビタミンB6が必要です。ビタミンB2は、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあり、頭皮環境を整えるのに最も必要な栄養素です。また髪を育成しているケラチンというたんぱく質はビタミンB6がないと形成されません。このようにビタミンは髪にとってなくてはならない栄養素なのです。

そんなビタミンを多く含む食材が秋には沢山あります。たとえば、舞茸はきのこ類の中でも一番ビタミンB2が豊富です。サツマイモやナッツ類はビタミンB6を多く含みます。どちらも今が旬の食材なのでお料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

