

年の瀬が迫り、何かと忙しい季節ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

12月22日は冬至ですね。冬至は一年で最も昼の時間が短く太陽の力が弱まりますが、翌日から再び太陽の力が強まってきます。

このことから「太陽が生まれる日」ともいわれるそうです。また、^{うんも}にんじん、だいこん、うどんなど「ん」の付くものを「運盛り」といい、冬至に食べると運が呼び込めたり、縁起を担ぐと言われていています。冬至には「ん」がつくものをたくさん食べて、大きな運を引き寄せましょう。

そして12月25日のクリスマスは何かを始めるのに最適な日とされる一粒万倍日^{いちりゅうまんばいび}と、天の恩恵を受ける日とされる天赦日^{てんしゃび}が重なる縁起の良い日です。婚礼や慶事はもちろん、来年、新しいチャレンジをするための準備を始める日にしてもいいですね。来年は皆さまにとりまして幸多き年になるようお願いしております。

今年も一年蘭夢ニュースをお読みいただき誠にありがとうございました。来年も役立つ情報をお届けできるようスタッフ一同頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。

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. 甘いものは髪に良くないの？

A. 甘いものが髪に与える影響はまだよくわかっていませんが、摂りすぎると健康に様々な影響を及ぼす場合がありますことは知られています。

甘いものには、ブドウ糖、果糖、ショ糖などの糖が多く含まれています。また炭水化物の糖質も体内でブドウ糖に分解され、人間が活動するためのエネルギーとして利用されます。このブドウ糖をエネルギーに変えるときにビタミンB₁、B₂なども消費されます。特にビタミンB₂は髪、爪、皮膚などの再生に欠かせない栄養素なので、消費量が増えたり摂取量が不足すると髪や皮膚のトラブルにつながります。

健康の為にもバランスの良い食事を心掛け、甘いものの摂りすぎには気をつけましょう。

※ビタミンB₂を多く含む食品には鮭、豚レバー、キノコ類などがあります。



おかげさま
蘭夢の効果
黒髪増え

今月の川柳
栃木県のS・O様よりいただきました

黒々とした艶のある豊かな髪が目
に浮かびます。

美しい髪をたもっていく
ために、これからも蘭夢
をお役立てください。



藤川 彩

募集・みなさまからの川柳やお便り、ご意見・ご感想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。

毛髪診断士がすすめる 冬の食べ物



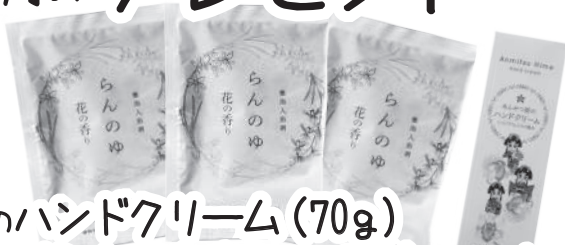
この時期は寒さで血管が収縮し、頭皮の血流が悪くなります。毛根に十分な栄養が行き渡らないと抜け毛が増えたり、髪がパサついたり髪は成長に影響が出ます。

そこでこの時期、髪のためにすすめる食材は牡蠣です。牡蠣は髪の成長を助ける「亜鉛」や「アミノ酸」がほかの食品とくらべて豊富に含まれています。亜鉛は、髪の主成分であるケラチンというタンパク質をつくるのに必要な栄養素です。

牡蠣は網焼きにしたり、フライや鍋物、カキ飯などで旨味が詰まった濃い味わいが楽しめます。鍋物の最後に雑炊にして、出汁に溶けだした栄養素を余すことなく摂り、健康な髪を維持してください。

今月のプレゼント

抽選で
30名様



あんみつ姫のハンドクリーム (70g)
薬用入浴剤らんのゆ (50g × 3袋) セット

「あんみつ姫のハンドクリーム」は、カサつくお肌を整え、爽やかなすだちの香りでホッと癒されます。新商品の「薬用入浴剤らんのゆ」はとろみのあるにがり湯です。有効成分が温浴効果を高め冷えた体を芯まで温めながら潤します。お肌の乾燥や冷えが気になる今の季節に是非お使いください。

郵便ハガキで
ご応募ください

779-3690

(株)河野メリクロン
蘭夢ニュース12月号
プレゼント係

- ①お名前
- ②郵便番号
- ③ご住所
- ④電話番号
- ⑤ご意見
ご感想を一言

郵便番号と宛名だけで届きます！

応募〆切り:2022年12月31日(土)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。
みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。

お便り紹介



大阪府のけいこ様よりおハガキをいただきました

蘭夢を使用して最初はどうかなくて一時は
止めたいけど又使い始めてもうずいぶんになります
今はないと困ると朝夕使っています
本当にありがたい蘭夢やまです増えんぼって。

蘭夢に戻ってこれられて、継続してのご使用あり
がとうございます。
続けてご使用いただくことで、効果は期待でき
ます。これからも蘭夢とともに過ご
したいだけだと幸いです。



藤川 彩

編集後記

編集 株式会社河野メリクロン
発行 通販総合センター



田中 ゆかり

クリスマスローズの苗を分けて頂き
植えています。
花が咲くのが待ち遠しいです。



小松 未央子

寒さで肩がこるので、予防のために、
帰宅後はストレッチをしています。



藤川 彩

市販のものの割合が多かったおせち
料理ですが、今回は手作りを多くし
たいです。



中野 さやか

寒い時はいつも鍋ばかり作ってしまう
ので、鍋レシピを増やしたいです。

通販総合センターからのお知らせ

「使用チェック表」はご希望の方にお入れしています。
ご希望の方はフリーコールまでご連絡ください。

フリーコール：0120-55-9614

受付時間：午前8時30分から午後7時 年中無休
ご注文やお問い合わせは、こちらまでお願いいたします。