

毎日厳しい暑さが続いているが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。早いものでもうすぐお盆ですね。

お盆休みを利用して実家に帰省する方、旅行に出かける方も多いことでしょう。暑い中の移動は大変だと思いますが、熱中症に気を付けて久しぶりに会うご家族やお友達と楽しいお盆をお過ごしくださいね。

さて、徳島の夏と言えば、なんといっても400年以上の歴史を持つ阿波踊りです。5月には大阪で開催されている大阪万博で約700人の踊り手が阿波踊りを披露しました。

そして、フィナーレではお囃子のリズムに心踊った観客も一緒に万博のシンボル「大屋根リング」に見立てた巨大な輪踊りを楽しみました。大阪万博から徳島の文化、阿波踊りの魅力が世界に発信されました。お盆には徳島県内各所で阿波踊りが観られますので、ぜひ本場の阿波踊りを観に来てくださいね。きっと迫力のある阿波踊りの虜になることでしょう。

立秋を迎えたとはいえ、厳しい暑さが続きます。体調を崩さないようにお過ごしください。



## 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.** くるみやシナモンって髪にいいの？

**A.** くるみとシナモンは、髪の健康を内側から支えてくれる食べ物なんです！

くるみには髪の主成分であるたんぱく質が豊富に含まれています。さらに亜鉛やセレンなど、頭皮の炎症や乾燥を防ぐ栄養素もとれるので、抜け毛を予防する効果も期待できます。

また、シナモンには血の巡りを良くする力があり、頭皮の毛細血管の血流が良くなることで、毛根に栄養がしっかり届きます。元気な髪を育て、健康な頭皮を保つために、適度な量をぜひ食生活に取り入れてみましょう！

**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。

## お便り紹介

東京都のT.S様よりおハガキをいただきました

風呂あがりに頭髪の水分を  
タオルで十分にふいて蘭夢を  
たっぷりかけ、2~3サージをするのが  
毎日の日課です。効果抜群ですので、  
皆様もよろしくお願い下さい。

いつも蘭夢をご愛用いただき、ありがとうございます。  
毎日の日課に組み込むと忘れにくくなり  
ますね！お風呂上りというのも良い  
タイミングだと思います。ぜひこれ  
からも続けてくださいね。



岩崎美紀

## 毛髪診断士がおすすめする 髪に良い夏の食べ物



お勧めの夏の食べ物はトマト、ゴーヤ、うなぎです。

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、血流を改善して頭皮の健康を保つ効果が期待できます。リコピンは加熱調理で吸収されやすくなるので、パスタやスープにするのもよいですね。

ゴーヤは同じく抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンCが豊富な食材です。炒めものや和え物にして食卓に取り入れましょう。

一番のおすすめはうなぎです。たんぱく質、亜鉛など髪を作る栄養素が豊富に含まれています。また、皮脂の過剰分泌を抑えるビタミンEや、血行を促進するDHAとEPAも頭皮の環境を整えてくれますよ。



## 編集後記

編集発行 株式会社河野メリクロン  
通販総合センター



岩崎 美紀

アイスが大好きなので、今の時季は新作のアイスを食べるのが日々の楽しみです。



三宅 朱美

手をあげて足を運べば阿波踊り♪  
運動不足解消のためにもオススメです！



魚下 ゆかり

子供たちから贈られた洋服と帽子を身に着けて、夏のお出かけを楽しんでいます♪



佐藤 貴子

毎年夏は、かき氷店めぐりをしています。  
お店によって違う個性的なかき氷を今年も  
いっぱい食べたいです。

### 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6時 日曜定休

ご注文やお問い合わせは、こちらまでお願ひいたします。

## 今月のプレゼント

徳島特産 すだち500g

抽選で  
30名様

すだちは徳島を代表する香酸柑橘類です。  
爽やかな香りや酸味が特徴です。果皮に  
含まれているスダチチンという  
成分には様々な健康効果が  
期待されています。  
徳島名産のすだち、ぜひ  
ご応募ください。



<input type="text"/>	779-3690
郵便ハガキで ご応募ください	蘭夢ニュース8月号
プレゼント係	(株)河野メリクロン

- 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：2025年8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。  
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。



## 阿波弁 講座

### 今月の阿波弁

標準語：「これ、ちょうどいい」「あげるよ」  
阿波弁：「これ、ちょうどいい」「や～」



「か～」「や～」

意味 「ちょうどいい」「あげるよ」