

らん む 蘭夢ニュース

蘭夢とお客様を結ぶ情報誌

第33号



編集・発行
株式会社河野メリクロン
蘭夢センター
〒779-3604 徳島県美馬市脇町大字北庄562-1
Tel. 0120-55-9614 Fax. 0120-55-9618
http://ranmu.jp



10 月、空が高く感じられる秋本番です。
みなさま、お元気におすごしでしょうか？



秋は心身の調整期です。

なんとなく体が重い、だるくて何をするのもおっくう、なかなか眠れない・・・
夏のダメージを受けているのは、髪だけではなくありません。夏の暑さによって疲れが
たまっているのに加え、昼と夜の気温差が大きいために体調は崩れやすくなっています。

また、気候の変化は、実は心身にとって大きなストレスとなっています。
時間に追われる毎日、たくさん予定をいれたりせず、何もしないでゆっくり
休める時間をつくることも大切です。

そして抜け毛が多くなる秋だから蘭夢でしっかり育毛ケアも。
健やかな毛髪は、うるおった頭皮から…健やかな心と身体からです。
毎日の食生活や生活習慣を見直すことで上手に季節に体を対応させていきましょう。

知っていますか？ 髪のこと。

髪

- 第 23 回 -

適度な有酸素運動は
薄毛対策におすすめ

お答えします！



【回答】

毛髪診断士
伊澤 智子

有酸素運動とは、ウォーキング、ストレッチ体操などのように負荷の軽い運動を持続的に続ける運動です。有酸素運動は酸素をたくさん取り込んで、脂肪を燃焼しやすくします。

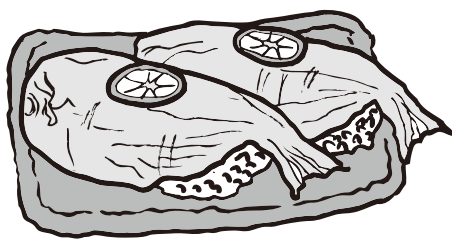
また、全身の血流が良くなるので頭皮への血流も良くなり、悪くなった血行を改善することも期待できます。適度な運動を続けることで頭皮に酸素や栄養素をしっかりと送ることができ、薄毛、抜け毛の予防へと繋がります。その他、運動することでストレスの軽減や質の良い睡眠がとれ育毛を助けます。

1 日当たりの運動時間は 20 分以上が理想ですが、無理のない範囲で体を動かすことから有酸素運動を生活に取り入れてみませんか。

ミニ情報

ボウゼの姿ずしは人気コミック「美味しんぼ」にも紹介されたそうですヨ。

ボウゼの料理方法はいろいろありますが、姿ずしにするのは徳島独特と言われています。



ボウゼは徳島の方言で、一般的にはイボダイといわれるタイの仲間です。これを頭のついたままで背開きにして酢漬けにし、それで寿司飯を包み込み押し寿司にしたものです。酢漬けや寿司飯の酢に、徳島特産のスダチの絞り汁を使ったり、出来上がった寿司の上に添えたりもします。

脇町だより

当社のある徳島県北部の秋祭りの料理といえば「ボウゼの姿ずし」が定番です。

第三十三回 ボウゼの姿ずし

私たちのまち徳島・脇町とその周辺地域のあれやこれやをご紹介します。

クイズのコーナー

徳島の秋祭りに食べる風習のあるお寿司の魚はなんでしょう？

「〇〇〇の姿寿司」

〇にあてはまるカタカナ 3 文字をお書きください。

正解者の中から抽選で 5 名様に

プレゼント

某ケンミン番組で紹介され
大人気の薬味！

「みまから」



青唐辛子をごま油で炒め、しょうゆ、みりん、かつお節を加えた風味豊かな薬味です。



官製ハガキでご応募ください

50

779-3690

(株)河野メリクロン
蘭夢ニユース
クイズ係

①クイズの答え

②お名前

③郵便番号

④ご住所

⑤お電話番号

⑥ご意見・ご感想など
一言お願いします。

<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 24 年 11 月 20 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。

8月号のクイズの答え

「阿波尾鶏」

編集後記

📖 ハロウィンの季節ですね。何もお祝いしないのに娘にお菓子だけはねられます。上家

📖 新緑の山も好きですが紅葉の山も魅力です。

森本幸

📖 さわやかな気候♪ガーデニングも楽しくなります。今、多肉植物に夢中です。伊澤

📖 10月の誕生石「オパール」の神秘的な色合いが大好きです。10月生まれではないのが残念です。大窪

📖 秋祭りと言えば姿寿司の他に「甘酒」。子供の頃、祖母が作ってくれる甘酒が楽しみでした。細堀

📖 10月といえばハロウィン。今年もUSJのハロウィンパーティに遊びに行こうと思います。中野