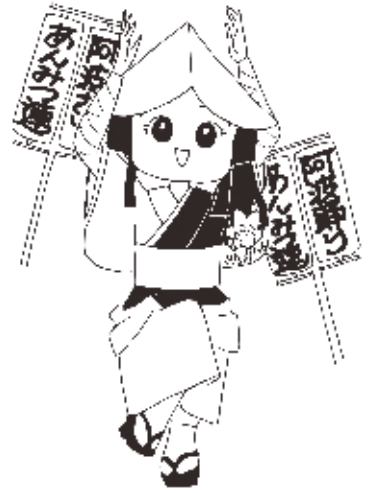


蝉しぐれの降り注ぐ、夏の盛りとなりました。皆さまお健やかに過ごしてはいかがでしょうか？じっとしていてもじんわりと汗がにじんできますね。

徳島の代表的な特産品に「すだち」があります。すだちの花は県花にも指定されており、果実は私たち

徳島県民にとって食卓に欠かせない食材です。すだち果汁に含まれるクエン酸は、胃液の分泌を促し食欲増進や疲労回復の効果もあり、暑い夏に積極的に摂りたい食材です。そして、すだちの皮に含まれるスダチチンという成分は発がん抑制作用、脂質代謝の改善、抗酸化作用などの効果があることが分かっています。更にリモネンという香り成分が不安や緊張を和らげ、イライラ解消にも効果的です。様々な効果が期待できるすだちは、まさにスーパーフードです。

さて、まだまだ暑い日が続きますが、バランスの良い食事と質の良い睡眠で、暑い夏を元気にお過ごしくださいね。



## 定休日と営業時間変更のお知らせ

8/21から営業時間が8:30~18:00までに、また毎週日曜日が定休日となります。お客様には大変ご不便をお掛けいたしますが、よろしく願い申し上げます。

## 毛髪診断士がおすすめする 夏のお手入れ

夏は髪と頭皮のお手入れが大切な季節です。高温多湿な環境や紫外線の影響で髪の毛がダメージを受けやすいためです。汗や皮脂の量が増えるので、シャンプーとコンディショナーを使用して、適切な洗浄と保湿を行い、髪と頭皮を清潔に保ちましょう。

また、UVケアを謳う商品には髪に使用できるものもあります。使用部位や状況に適したものを選んで正しく使うことで、紫外線の影響を軽減することが期待できます。帽子や日傘と一緒に使って、紫外線のダメージから髪を守りましょう。

## お便り紹介

広島県の船木様よりおハガキをいただきました

髪は長〜な  
持続とモチ〜で使用して  
いい。.  
最近の髪も使用していい。

奥様と仲睦まじく蘭夢を使っていただいている様子が目に浮かびます。暑い日が続いていますが、お身体に気を付けて今後も育毛習慣を続けて下さいね。



桑本美由紀

## 🌸 お知らせ 🌸

ゆうパックの配達時間帯「20時~21時」が10/1から廃止されます。現在20時~21時指定をご利用中のお客様はお手数ですが、ご希望の時間帯をお知らせください。よろしくお願いいたします。

(利用可能な時間帯・・午前中、12~14時  
14~16時、16~18時、18~20時、19~21時)



川柳募集・髪や蘭夢シリーズに関する川柳をお寄せください。蘭夢ニュースに掲載された方にはささやかなプレゼントをご用意しております。皆さまのご応募をお待ちしております。

# 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.** 髪の毛の寿命ってどれくらい？

**A.** 髪の毛には1本1本寿命があり、一定期間伸び続けた後、成長を止め抜け落ちます。髪の毛の成長期は一般的に男性は約2~5年、女性は約4~6年です。髪は一定期間伸び続けると伸びるのを停止し、まもなく抜け落ちてしまいます。毛母細胞が活発に働いている場合は、成長が終わった古い毛を押し出すように新しい毛が生え、また抜けるを繰り返します。この生えかわりをヘアサイクル(毛周期)といいます。様々な原因でヘアサイクルが乱れると次第に薄くなってしまいます。ヘアサイクルを正常化するために育毛剤で頭皮環境を整えましょう。



# 阿波弁

## 講座

### 今日の阿波弁

「げっちようび」

意味 月曜日

使い方

阿波弁:げっちようびにもんてくるって

言いよったわ

標準語:月曜日に戻って来ると

言ってたわ

## 今日のプレゼント

全員プレゼント

### 徳島県産すだち (500g)

徳島名産のすだちは徳島を代表する香酸柑橘類です。すがすがしい香りとさわやかな酸味が特徴です。今回は蘭夢発売20周年記念として、ご応募いただいた蘭夢会員様全員にプレゼントします！ぜひご応募ください！(ご家族でご応募の場合は1名様に限らせていただきます)

郵便ハガキで  
ご応募ください

779-3690  
蘭夢(株)河野メリクロン  
ニュース8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:2024年8月31日(土)消印有効

## 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



森本 美千代

8月生まれの私、もうすぐ誕生日です。プレゼントいくつももらえるかな？



西條 加奈子

昨年の夏は姪っ子や甥っ子と家で流しそうめんをしました。今年の夏は何をしようかなあ…。



尾形 若美

阿波踊りのぞめきのリズムが街に流れ始め、つられて心も踊ります。



桑本 美由紀

去年の8月は猛暑でバテてしまいました。今年は体調を整えて、夏を楽しむぞ!!

### 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(8/20まで)  
ご注文やお問い合わせは、こちらまでお願いいたします。