

まだ肌寒い日もありますが、見え隠れする春の兆しに心が躍ります。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

3月3日はひな祭りでしたね。今でこそ「女の子のお祭り」のイメージが定着していますが、もともとは老若男女問わず健康を祈願するお祭りでした。昔、中国

では邪気を祓う風習として、3月上旬に水辺で身を清め、紙で作った人形に厄を移して川や海に流していたそうです。それが日本に伝わり、平安時代の「ひいな遊び」と組み合わせあって、現代のひな祭りの形になったと言われています。

また、ひな祭りのお祝いに欠かせないものに、ひなあられがあります。ひなあられが桃、緑、黄、白の4つに色付けされている意味をご存じですか？桃色は桜の咲く春、緑色は新緑がまぶしい夏、黄色は紅葉の美しい秋、白は雪の降る冬を表しているそうです。どの季節も元気に過ごせるようにと願いを込めて、一粒ずつ大切に食べたくくなりますね。

春風とともに、皆様に幸福が訪れますようお祈りいたします。



## 毛髪診断士がおすすめする 髪に良い春の食べ物

今回お勧めするのは、  
そら豆です。春の代表的な  
食材の一つでもあるそら豆には、タンパク質と、亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。髪の毛を構成するケラチンは食事から摂ったタンパク質から作られますが、亜鉛はその生成に必要な栄養素です。また、亜鉛が不足すると抜け毛や切れ毛の原因になることもありますので、過不足なく摂りたいですね。

そら豆は塩茹でや、さやのまま焼いても美味しくいただけます。旬の食材を日々の食事に取り入れて、美しい髪を保ち、健康に過ごしましょう。



## 阿波弁 講座

今日の阿波弁

こんまい

意味 小さい

使い方

阿波弁…こんまい方の箱を

もらうけんな！

標準語…小さいほうの箱を

いただきますね！



★クレジット支払いをご利用のお客様へ★  
カードの有効期限が切れていませんか？  
有効期限が更新された（新しいカードが届いた）  
方は、お手数ですがご連絡をお願いします。



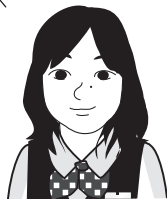
募集・みなさまからの川柳やお便り、ご意見・ご感想などお待ちしております♪みなさまからお寄せいただいたお便り、メッセージは、蘭夢ニュースに掲載させていただく場合がございます。

# 知っていますか? 髪のこと。

## 髪の役割について

お答えします

回答  
毛髪診断士 蔦 千恵



髪の毛には、紫外線や暑さ、寒さから頭皮を守ったり、頭をぶつけた時の衝撃を和らげてくれるクッションとしての役割があります。また、意外と知られていないのが排泄器官としての役割です。体内に入った化学物質や有害物質は髪の毛に吸収され、髪が抜け落ちることで体外へ排出されます。驚きですね。他にもファッションの一部としてその人の個性を印象付けるなど、たくさんの役割があるんですよ。

## 今月のプレゼント

抽選で  
20名様

日本酒 阿波天水

純米吟醸720ml

阿波山田錦100%を精米歩合55%まで磨き上げ、丁寧に吟醸造りした純米吟醸です。

ふくらみのある旨味、やさしい甘味、スッキリした酸味、さらりとした口当たり。上質でフルーティな吟醸香の向こうに情熱を秘めた珠玉（しゅぎよく）の地酒です。

※20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。



郵便ハガキで  
ご応募ください

779-3690  
蘭夢ニユース3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3月31日(月)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

徳島県のM.K様よりおハガキをいただきました

使用感があす、キリとして  
とても気持ちいいのが気に入ってます  
お便り紹介を拝見し  
続けていければ効果あること  
わかり、うれしく思っています  
忘れてしまいがちなので  
毎日使用するようにしたいです

ご愛用者様からいただくお声は、何よりも説得力がありますよね! 「正しい使い方」で「続ける」ことが効果への第一歩です。これからも楽しみながら続けていって下さいね。



桑本美由紀

## 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



蔦 千恵

息子のランドセル選びの話題から一年。本人が選んだのは煌びやかなシルバーでした。来月から楽しみです☆



藤岡 明美

春の陽ざしが感じられる今日この頃です。早くお花見がしたいです。



佐野喜代美

春到来!! 今年は何の花を植えようかと考えるだけでワクワクします♪



桑本美由紀

大好きな春ですが、花粉との戦いに備えて鼻が痛くならないティッシュを早めに探したいと思います。

### 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時まで 日曜定休  
ご注文やお問い合わせは、こちらまでお願いいたします。