

おしらせ

火木土コースのお客様へ

2月1日(土)は祝日のため、配

達はお休みとなります。

2月9日(木)に1(土)分も一緒
にお届け致します。

尚、お休み、変更のあるお客様は、
ご連絡をお願いします。



0120-928-340

【みしまミルクスタッフ紹介】

『お世話になります。みしまミルクの永井です。』
と電話を受けたり、かけたり…事務という仕事の中
で、お客様の声を聞いています。『明日休んで下さ
い』『商品を変更してね』等いろいろな電話がある
中『余って仕方がない』『中止にしたい』の電話は
とてもブルーな気分…そんな中、入院して止まっ
ていたお客様から『帰ったからまた入れてね』との
連絡などを受けると、とてもうれしくなり、配達ス
タッフと『よかったね』と喜びを共感する事もあり
ます。どんな些細なことでも結構です。お電話お待
ちしております。ちなみに私の性格は『石橋を叩い
て渡る』様な性格と言われていました。今後ともよ
ろしくお願い致します。



【〇〇ヨーグルト】

福原 奈緒美

季節は冬。大寒に入ったばかりで寒
い日が続いています。この時期からイ
ンフルエンザが猛威をふるいます。そ
んなインフルエンザが簡単に、そして
美味しく予防できるんです。赤いパッ
ケージが印象的な『〇〇ヨーグルト』
が風邪やインフルエンザ予防に大活躍
です。一日一個食べることによって免
疫力を高め、外から入ってくるウイル
スや細菌から体を守ってくれます。食
べるタイプと飲むタイプがあり効果は
同じなので、無理なく続けられる方を
選んでくださいネ♪

この冬は、辛い風邪やインフルエン
ザとは『バイバイ！』免疫貯金始め
ましょう！ただ今、注文殺到中！

鉄分足りてる？チェック

ちょっと動いただけでも息切れがする、最近いつも体がだるい・・・こんな症状が思い当たるあなたは、鉄分が十分に足りているかどうかチェックしてみましょう。あなたの生活習慣や意識について、あてはまるものは「はい」、そうでないものは「いいえ」を選んでください。

卵は1日1個必ず食べる	はい	いいえ
肉料理には牛肉を使うことが多い	はい	いいえ
週に1～2回レバーを使った料理がある	はい	いいえ
1日に3食主食（ご飯やパン、麺）を欠かさない	はい	いいえ
週に1～2回は1匹丸ごと食べられるメザシやしらす、ししゃもなどを食べる	はい	いいえ
白身魚より赤身魚が好き	はい	いいえ
赤貝、あさり、しじみ、はまぐりなどの貝類を週に1～2回食べる	はい	いいえ
豆腐や納豆、高野豆腐、がんもどきなどの豆製品を2日に1回は食べる	はい	いいえ
ひじきやこんぶ、切り干し大根などを2日に1回は食べる	はい	いいえ
じゃがいも、さつまいも、さといもなどを2日に1回は食べる	はい	いいえ
青菜（小松菜やほうれん草）のお浸しや和え物、炒め物などが1日1品はある	はい	いいえ
ピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類を常にかき置きし、食べる習慣がある	はい	いいえ
鉄製のフライパンやなべを使っている	はい	いいえ
食物繊維入り飲料をよく飲む	はい	いいえ
食事中や食後にコーヒー、紅茶、日本茶などを飲む	はい	いいえ

「はい」が1～4個
【要生活改善タイプ！】

鉄分の摂取はかなり少ないようです。貧血の症状がなくても、食事の見直しが必要です。まずは、青菜や貝類などを使った具だくさんのおみそ汁と、『ミルクで元気』を1日1本飲んで食生活の改善

「はい」が5～9個

【要注意タイプ！】

鉄分の摂取は少々心配ごみです。意識的に鉄分の多い食品をとると同時に、鉄分の吸収を高めるビタミンCを多く含む、柑橘類をとるようにして

「はい」が10～15個

【安心タイプ！】

鉄分の摂取は安心のようですが、生理のある女性や、激しいスポーツをする人は、更なるレベルアップが必要です。鉄分の多い料理の種類を増やし、体の中から『元気』を目指してく



【ミルクで元気】
これ1本で1日分のカルシウムと鉄分が美味しく取れます。

180ml 122円