

## 腸に大敵な季節到来！

### 夏のおすすめ商品



### まめ知識

プレーンヨーグルトに野菜を漬け込むと簡単ヨーグルト漬物の出来上がりです！ぬか漬の香りが好きな方は、ちぎった食パンを入れましょう。

暑くなると体の中の水分が失われ便秘をおこしやすくなります。そこで乳酸菌の出番！乳酸菌には便の水分量を調整する作用もあるんですよ！

昔から日本には乳酸菌を利用した食品や飲み物が多くありますが、年々暑くなる夏…と色々なストレスも多い昨今！もっと乳酸菌を食生活に取り入れていきま

#### 熱中対策水

汗をかくと水分と共に必要な塩分・ミネラルも失われます。汗によって失われた成分に近い熱中対策水でクールダウン。カロリーゼロで発売中！



3種4本セット  
1680円(税込)

## 社員のコラム

### みしまミルククイズ

今年も暑い暑～い夏がやってきました。牛乳も美味しく飲める季節です。牛乳は熱中症対策にもなるので、お子様にもおすすめですよ！健康は体の中からです。腸の中をキレイにするとより健康になります。当店には、いろんな乳酸菌飲料があるので自分に合った一品を見つけ1日1本を続けて下さい。皆さんの毎日の健康を祈ってます。

沖本嵩仁



夏真っ只中です。この暑い夏を乗りきっていくのに大切な事は、こまめな水分補給です。水分と言っても水ではなく塩分を含んだスポーツドリンクや『牛乳』などです。なかでも牛乳は暑い夏を乗りきる必須アイテム！しっかり飲んで元気に夏を過ごしてくださいネ。

答えは、お便りコーナーに書いてくださいね！正解の方、先着50名様にLG21ヨーグルト1個プレゼント！

Q.昔から日本にある乳酸菌を利用した食べ物は次のうちどれでしょうか？

- ① 漬物
- ② つけ麺
- ③ イケメン

## 編集日記



先月のカラーから、ガラッと変わってしまいました。色彩などを想像しながら読んでくださいね！今回は、やっぱり『暑さ』をテーマにいろいろと企画してみました。みなさんも、いろいろと工夫をしながら『涼』をとられていると思います。私も、寝るときにはアイスノンタオルを巻いて体を冷やしながら寝ています。まあ～起きた時には、遠～くの方にありますが…！寝相は子供のころから変わらない

### おすすめ

ミルクで元気  
180ml  
122円  
(税込)



# 夏に美味しいミルクでレシピ

## まろやかユッケジャン(4人前)

### 材料

牛バラ・・・320g・豆もやし・・・  
1袋  
ぜんまい・・・140g・ほうれん草・・・  
1束  
長ねぎ・・・1/2本・ニラ・・・1束  
水・・・500ml・牛乳・・・200ml  
ごま油・・・大さじ1



### 作り方

- ① 牛肉は1cm幅に切り【A】の調味料を合わせておきましょう。
- ② 豆もやしは洗い水気をきり、ぜんまいとほうれん草はそれぞれゆでておきます。
- ③ 長ねぎは斜め切にし、ニラは3cm位に切ります。
- ④ 鍋にごま油を熱し、強火で牛肉を炒め肉の色が変わってきたら②のぜんまい、もやしの順に加え炒めます。さらに【A】を加え鍋がフツフツしてきたら水を入れて中火で煮ます。(アクが出てきたらこまめに取りましょう)
- ⑤ ④に②のほうれん草と③を加えひと煮立ちしたら仕上げに牛乳を加えて出来上がり。

## 納涼会をしました！

7月21日(土)に、  
8年ぶりに社内で納涼会をしました。総勢21名で行いとてもにぎやかな納涼会になりました。

焼肉にビール・・・スタッフの手作り料理もありお腹いっぱい！これから暑くな



暑い夏を乗り切ろう～！というわけです。お盆まで笑顔で配達出来る様、もうひとふんばり頑張ります！会の最後は花火で締めくくりました。たくさんスタッフに来てくれて、いろいろな話もでき、いつもと違うスタッフの表情もみれて、とても楽しい一日でした。また、涼しくなったらやり



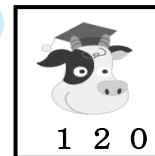
すっごく  
あんしん！

## 便利な口座振替受付中

便利でとっても安心♪手続きもお店がいたします。ご希望のお客様は、銀行名をお便りコーナーにご記入のうえ、牛乳受箱へお入れください。所定の用紙をお持ち致します。尚、現在の集金方法も従来通りありますので、引き続きよろしくお願い致します。

(取扱い融機関)

呉信用金庫・広島銀行  
もみじ銀行・郵便局



広島明治

検索

URL <http://meiji.co.jp>  
携帯からはこちら→  
ホームページではカラーで通信が見れますよ！



# お便りコーナー

☆今年、朝顔の花にいやされています。お向かいさんにいただいた種から咲きました。とても色が鮮やかで毎日楽しませていただいています。

U K さん



☆もうすぐ後期高齢者の仲間入りです。まわりの人よりしわが無いね！と言われると一寸うれしいです。これは、毎日牛乳を飲んでいるからかもね！

Y M さん



☆夏野菜の収穫で食卓を囲んで会話が増えて楽しいひと時です。

O H さん



☆通信は今月から無くなったのかと思いましたが、年をとると今まで通りの方がいいと思うけど、次回からはもう、新しい通信に慣れていると思います。

F H さん



☆本格的な夏がやってきました。この暑さをどう乗り切ろうかと悩みます。皆さんどうしてるんでしょうね？とりあえず食事と寝ることを考えています。

A T さん

☆軽快グルコサミンを飲みはじめてヒザの痛みもなくなり、友達と近くにハイキングを楽しめる様になりました。

S K さん



軽快グルコサミン

夏のお便りがたくさん届きました。毎日、牛乳やヨーグルトを長年続けている方のお肌は『やっぱり』違いますね！飲んでいない同年代の方に比べ色艶が全く違うのを感じます。腸年齢が若いんだと思います。私も『美肌』めざして腸内環境を整えよっと！

通信の反響もすごかったですね～！読みやすくなった…カラフルで可愛かった…と、たくさんの感想をいただきありがとうございます

# 7月号のクイズのこたえ

おめでとう  
ございます

Q今回、新発売になった〇〇〇ヨーグルトの〇〇〇に入る言葉は次のうちどれでしょうか？でした。

答えは『③』のR-1ヨーグルトでした。

免疫力を高めてくれるR-1ヨーグルト。今の時期にも大切な役割を果たしてくれますよ！正解の方には先着順にプレゼントをお届けしました。

## お知らせ

お客様へ

8月13日（月）～8月16日（木）の間は、お盆休みとなります。詳しくは別紙のお知らせをお覧下さい。尚、お休みや変更のあるお客様は、ご連絡をお願いします。

お盆

先祖の霊があこの世から帰ってきて家族と一緒に楽しいひと時を過ごし、また帰っていくという日本古来の行事。



✿ お便利コーナー(クイズの答えも書いてね!) 2012年8月号

なまえ

でんわ

まって  
まあ～す♪

✿ ご意見・ご感想・身近にあったこと・なんでも結構です。お気軽に参加して下さい。

✿ 答え