



## 免疫力年齢チェックシート



### 免疫年齢チェック

#### 質問①

- ①夜寝る時間はほぼ一定である。
- ②よく歩いている。
- ④食いしん坊である。
- ⑥サプリメントや薬がないと不安である。
- ⑦ヨーグルト、納豆、キノコなどをよく食べる。
- ⑧肉や魚が好きではない。
- ⑨コレステロール値は血液1デシリットル当たり200～300mgである。
- ⑩たばこやお酒、好きの食べ物を我慢することがよくある。
- ⑪-1 配偶者といると心が落ち着き安心する。
- ⑪-2 独身貴族を楽しんでいる。
- ⑫大笑いする事はあまりない。
- ⑬一晩寝たら嫌な事を忘れる事が多い。
- ⑭誰にも打ち明けられない秘密が多い。
- ⑮細かい事はあまり気にならない。
- ⑯引きこもりがちである。
- ⑰人と笑い話をする事は楽しみの一つだ。
- ⑱これといった趣味がない。
- ⑲腹を割って話す友人がいる。
- ⑳辛い事があるといつまでも引きずってしまふ。

☆自分の年齢から質問①のチェックの数をひき(-)、その数字に②のチェックの数をたし(+)た数があるあなたの免疫年齢です。



あなたの免疫年齢は何歳でしたか？



宅配専用  
100ml  
126円  
(税込)

#### みしまミルククイズ

答えは、お便りコーナーに書いてくださいね！  
正解の方には先着48名様に『R1ドリンク』を1本プレゼント

Q. 免疫力を上げる簡単な方法の一つはなんでしょうか？

- ① よく怒る
- ② よく泣く
- ③ よく笑う

### 編集日記



あっという間に10月です。日に日に秋も深まり半袖では肌寒く感じられる日もあります。風邪などひかれていますか？朝晩冷え込む様になったら『のどが痛〜い！イガイガする〜』などの症状も多く出てくると思います。

10月は各地で色々なイベントもあり（西条の酒祭りや広島城のお堀であるフードフェスティバル）人がたくさん集まる所にカゼ等のウィルスもたくさんです。そんな時は…〇〇ドリンク！毎日1本飲んで過ごしやすい季節をアクティブに過ごして下さい

# 美味しいミルクでレシピ

## サーモンと酒かすクリームパスタ(2人前)

### 材料

- ・スパゲティ 160g
- ・スモークサーモン 80g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・酒かす 40g
- ・牛乳 300cc
- ・パセリ・塩・バター・小麦粉
- ・こしょう 各適量

### 作り方



- ① 玉ねぎは縦に幅1cmに切り、塩少々を振っておきます。スモークサーモンは小さめの一口大に切ります。大きめの鍋に湯を沸かしスパゲティは表示時間よりも1分短めにゆでておきます。
- ② フライパンにバター30gを弱めの中火で熱し玉ねぎが透き通るまで炒めます。弱火にして小麦粉を大さじ2をふり、粉っぽさがなくなるまで炒めます。
- ③ ②に酒かすを加え牛乳で溶きのぼしていき、なじんできたらスモークサーモンを加え、塩こしょうで味を調えたら、茹であがったスパゲティを加えてパセリのみじん切りを振りかけたら出来上がりです。

# 梨狩りに行きました！

すっごく  
あんしん！

## 便利な口座振替受付中

9月22日(土)に、世羅幸水農園に毎年恒例の『梨狩り』に行ってきました。スタッフとその家族で総勢25名！天気も申し分ないくらいの秋晴れのいい日でとても楽しくにぎやかな一日をすごしてきました。



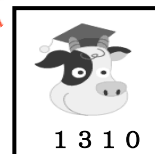
梨狩りをしながらその場で食べる梨は格別でした。その後はバーベキューをしながら日頃はお話できないスタッフの家族の皆さんとの交流もあり、いつもと違うスタッフの顔を見れたりと本当にいい一日でした。来年もたくさんの皆といきたいな



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)

もみじ銀行・郵便局  
呉信用金庫・広島銀行  
JA・県信・市信用他



広島明治

検索

URL <http://meiji.co.jp>  
携帯からはこちら→





# お便りコーナー



☆ 昼間は相変わらず残暑が厳しいけれど朝晩は秋風を感じられる様になりました。タオルケットでは寒い位です。あともう少しのしんぼうですね！  
NA



☆ 毎日うるおうコラーゲンを飲んで肌の調子がとてもいいのでとってもうれしいです。



☆ 通信はカラーでキレイに出来ているけど私達には大変読みにくかったです。若い人の丸文字が多すぎます。 WYさん



☆ 通信100号おめでとうございます。色々な趣向をこらしておられるのが良く分かります。毎回楽しく読ませていただいています。今回の文字種がちょっと読み辛かったです。



☆ 主人がLG21ヨーグルトを食べ始めて2年7ヶ月。胃痛でいつもガスターを飲んでいました。乳製品がダメな人なのに『これなら食べれる』と始めました。今ではガスターを飲む事はほとんど不要です。  
TY



☆ 青春切符で高松にうどんを食べに行きました。こしがあってやはり地元で食べるうどんは美味しいです。『麵処 綿谷』おススメです！



9月号の通信の文字が読みづらく本当にすみませんでした。今回からまた、以前の文字に戻しましたので楽しんで読んでいただければと思います。日に日に秋も深まり過ごしやすいい日々が続いている今日この頃です。皆さんも色々なところへお出かけされたり季節の変わり目でも元気に過ごしているよ！などのお便りをたくさんいただいています。100号おめでとう！のお便りもたくさんいただきました。皆様からのお便りで通信も作り続けることができます。本当にありがとうございます。誤字や脱字の注意をはじめ（うっかりさんの私…すみません）レイアウトの変更のお願い等々貴重なご意見を織り込みながらこれからも通信作りをしていきたいと思っています。今月は山本さんちに稲刈りに行っ



# 9月号のクイズのこたえ

おめでとう  
ございます

Q牛乳はカルシウムをとるだけでなく慢性的な体の何を和らげてくれるのでしょうか？でした。 答えは『①』の不眠でした。 その他、イライラや肌荒れ等にも効果がありますよ！正解の50名様にはプレゼントをお届けしました。

## 体育の日

以前は10月の第1土曜日がスポーツ振興法による「スポーツの日」とされていましたが、1964年の東京オリンピック大会開会式の日を記念して10月10日が「体育の日」となりました。2020年に開かれる東京オリンピックで何かの祝日が産まれるのかな？なんて思いますね！

## お知らせ

お客様へ

10月14日（月）体育の日で配達はお休みとなります。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。

2013年10月号

## お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

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