

ヨーグルトは体に美味しい『長寿食』『美容食』

おすすめ

免疫で最も重要な働きをしているのが腸管免疫です。腸には体中の70%以上の免疫細胞が集まっており体に必要な栄養を吸収すると同時に有害な病原菌などを識別して排除する機能を持っています。腸管を健康に保つことができれば体の免疫機能もアップします。

そこで活躍するのが乳酸菌です。中でも『〇〇乳酸菌』が免疫力をアップする！ということが話題を呼んでいます。これからの季節にぜひ、

まめ情報

今年もインフルエンザや風邪などが流行る季節になりました。当店も数量限定で入荷しています。もう少し余裕がありますのでご注文はお早めに！

美味しく飲んで免疫貯金！

今月のおすすめ商品

やまとメープル
てんてきの糖でお馴染みのやまと蜂蜜から期間限定で発売しました。味のバランスも良くホットケーキやトーストにつけると、とても美味しいです。お試しあれ♪



500g

社員のコラム

朝晩がだんだん寒くなってきて季節が晩秋へと変わっていきます。山々の景色も日々変化し行楽シーズン真っ只中ですね！そんな季節だからこそ、いつも楽しく過ごしたいものです。私のおススメは、今話題の『〇〇ドリンク』飲むことで自らの免疫力を上げるという商品。今、一番人気の商品です。一日一本飲んで健康！笑顔！元気！元気！で楽しい毎日を過ごしてください。私も毎日元気に動き回っていますよ！



みなさんこんにちは！日中はまだ暖かいです。朝晩は冷え込んできましたね！気温の差があるので風邪をひかないよう注意して下さい。風邪予防には手洗い、うがいをしっかりし、さらにもう一つ！『〇〇ドリンク』を習慣にしていかがでしょうか？免疫力を高めてくれるいい商品です。今年の冬はこの3つで風邪知らず！

沖本 嵩仁

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50名様に『R-1ドリンク』を1本プレゼント！

Q. 牛乳から作られる意外なものとは次のうちどれでしょうか？

- ① ピアノの鍵盤
- ② チョーク
- ③ ホワイトボード

編集日記



あんなに暑かった夏がうそのように、日々深まりゆく秋を感じるようになりました。冷蔵庫に牛乳やヨーグルトがたまっていますか？乳製品が威力を発揮するのはこれからの季節です。乾燥した季節に潤いを与えてくれたり外からのいろいろなウィルスから体を守ってくれたり、胃や腸の調子を整えてくれたり…とさまざまな所で大活躍してくれています。寒いからといって飲まなくなったりするのは、もったいない！これからが本番ですよ！風邪をひいてしんどい目に合わない様にごろから1日1本良い習慣を続けましょう！



美味しいミルクでレシピ

エリンギと甘栗のクリームパスタ(2人前)

材料

- ・スパゲティー 200g
- ・エリンギ 2本
- ・ベーコン 3枚
- ・温泉卵 2個
- ・甘栗 適量
- ・牛乳 400cc
- ・白ワイン 大さじ4
- ・めんつゆ 小さじ2
- ・粉チーズ・塩・みそ・黒こしょう

作り方

- ① 大きめの鍋に湯2Lを沸かしながら、エリンギは4等分に切り、ベーコンは一口大に切ります。鍋の湯が沸騰したら塩大さじ1を加えスパゲティーを袋の表示時間より1分短めに茹でます。途中でゆで汁大さじ4を取り分けておきましょう。
- ② フライパンにベーコンを入れ弱めの中火にかけ両面を焼きます。ベーコンをフライパンの端によせエリンギを並べ入れ同じく両面を焼きます。
- ③ ②に牛乳、白ワイン、めんつゆ、粉チーズ大さじ1を加え混ぜ合わせます。最後にみそ小さじ4を加え溶きのばします。
- ④スパゲティーが茹で上がったら湯切りをし、①で取り分けていた茹で汁と甘栗を②のフライパンに入れ手早くあえます。器に盛り粗挽き黒こしょうをふり温泉卵をからめていただき



収穫の秋！美味しい新米できました！

すっく
あんしん！

便利な口座振替受付中

10月6日(土)に、黒瀬の山本さんに毎年恒例の稲刈りに行ってきました。彼岸花が咲き乱れている中、機械の入口を確保する為、3m四方を手で刈り込んでいきました。案の定2日後にできました筋肉

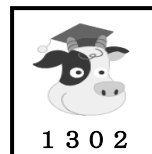


日ごろから体を動かしているつもりですが、いつも思わぬ所に症状が出る筋肉痛！今年はビタイ骨付近に…！でも、美味しいお米がたくさんとれましたよ！今年から2Kg入りをご用意しました。一人暮らしの方に最適ですよ！

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



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



☆先日カープのBクラスが決まってガックリ！でも少しでも夢を見させてもらったので…来季こそマエケンを中心として若手（堂林君や野村君等）の選手達に頑張ってもらいたいと



N K さん

☆朝晩涼しくなりホッとしています！でもそろそろ風邪の季節が近づいてきているので牛乳飲んでウイルスを吹き飛ばしちゃいます！



☆食欲の秋！美味しいランチのお店を紹介していただけたいなあ～と思っています。M T さん

募集



☆ミルクで元気を飲みだしてから本当に元気になった気がします。働いている事もありカルシウムは必要ですが年が年だけに…。

K F さん



この1本の(180ml)の中に1日分のカルシウムと鉄分がギュギュッと詰まっていますよ！

☆毎日食事日記をつけて食べるものに気を付けています。食欲の秋になり食べ物が美味しくなり食べ過ぎになりぬよう気を付けたいです。

さん



☆毎日牛乳を飲む習慣がなかったんですが、宅配をしてもらってお通じの習慣ができました。これからも続けたいと思います。



あっという間に11月です。今年もあと2か月になってしまいました。これからの季節、風邪などひかない様に気を付けて下さいね！もうしばらく活動しやすい日々が続くので、早くから冬眠せずしっかり動きまわしましょう！陽にあたるとカルシウムの吸収を助けてくれますよ。10月のお便りは秋を満喫している様子が沢山寄せられて来ました。みしまミルクのお客様はとってもイキイキしていて活動的です。体の中から元気モリモリですね！うれしいです。これから寒くなったら牛乳やヨーグルトがちょっとたまっちゃった！なんて事もあると思いますが、そんな時はお休み等を入れて調整して下さい。商品の変更もできますので、お気軽に言って

10月号のクイズのこたえ

Q免疫力を上げるのに欠かせない細胞の名前は
なんですか？

答えは『①』のNK（ナチュラルキラー）細胞でした。
NK細胞はお巡りさんの様な存在！常に体内を巡回し
独自にがん細胞などを見つけてやっつけてくれます。
正解の50名様にはプレゼントをお届けしました。

お知らせ

お客様へ

2月11日（月）建国記念日

で祝日の為、配達はお休み
となります。

尚、お休みや変更のある
お客様は、ご連絡をお願い
します。

建国記念日

2月11日



国民の休日



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2013年2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