

みしまミルク通信

2013年2月号
Vol 105号

ヨーグルトは体に美味しい『長寿食』『美容食』

おすすめ

LG21プロビオ
ヨーグルト



宅配専用

85g
111円
(税込)

まめ情報

ヨーグルトには『完全栄養食』といわれる牛乳の優れた栄養バランスが生きています。また乳酸菌に富む効果も持ち合わせます。栄養価と乳酸菌、この2つがヨーグルトは体に良いとされる理由な

世界の長寿村を訪ねて食生活を研究している方が口をそろえて

『健康長寿の人は、発酵食品をよく食べている』と言われます。私達の体には、病気に抵抗する免疫が備わっています。その働きの70%を

『腸』が担い、その腸の働きを良くしてくれるのが『発酵食』というわけです。また細胞のすみずみに健康な血液が届くことで脳も活性化し、つやつやした肌や髪の毛を保つことができるというわけだ。その『発酵食品』の代表がコ

今月のおすすめ商品

さばのみそ煮&
さばの梅煮

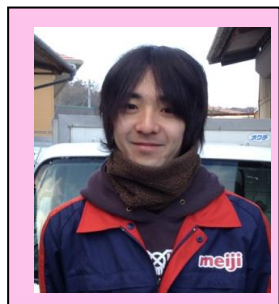
先月ご紹介しました、氷温シリーズのさばのみそ煮&梅煮!とってても美味しい!3切れ入って630円とお値段もお手頃なのがいい!とお客様からとても好評でした。まだ食べていない方、お試しあれ~♪



630円(税込)

社員のコラム

皆さ~ん元気で過ごされていますか?新しい年がスタートして早くも1ヶ月経ちました。大寒を迎えて冬真っ只中。1年を通して、皆様に元気で過ごしていただく事が私達の喜びと感じています。ちなみに私の健康法は、よく寝て、よく食べて後は『うるおうコラーゲン』をグッとひと飲み!これでOK!皆様にもこの寒い冬を元気に乗り切っていただくために、しっかり飲んで、食べて



みなさんこんにちは!早いものでもう1月が終わりましたね!まだまだ寒い日が続きますが風邪をひかない様に気をつけて下さい。今年はたくさん旅行に行きたいと思っています。行先はまだ未定ですが、もう少し暖かくなったらじっくり考えてみようと思います。その為にも体調管理をし今年一年元気に過ごしたいと思っています。

池田 幸一

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『LG21ヨーグルト』を1個

Q.健康長寿の人が好んで食べている食品は次のうちどれでしょうか?

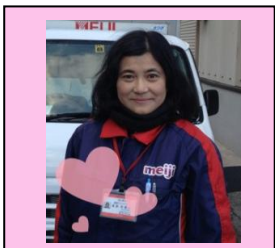
- ①ヨーグルト
- ②ポテトチップス
- ③ハンバーガー

編集日記



お正月もあっという間に過ぎ2月です。風邪などひかれていませんか?私は元気です。最近配達中に感じたことは、風も無くよく晴れた日『あっ!春の香りする』どこからともなく花の香りがしましたよ。今年は雪こそあまり降りませんが寒い日が続きましたね~!

お客様との合言葉のように『毎日寒いね~』でもあと少しで『春』です。着実に近づいています。晴れた日、思い切って外に出てみてください。きっと『春』を感じられるはずですよ♪



美味しいミルクでレシピ

かきと豆腐のミルクあんかけ

材料

- ・かき 120g (大8粒位)
- ・いんげん 8本
- ・木綿豆腐 1丁
- ・小麦粉・ゆずの皮 適量



- ① 牛乳 400cc
- ・酒大さじ1・みりん大さじ1
- ・しょう油小さじ1
- ・塩・コショウ・片栗粉 適量



作り方



- ① かきは塩水で洗って汚れを取りのぞいてから水気をよく拭き取ります。豆腐はペーパータオルをひき電子レンジで温め水気を取り4等分に切り分けます。いんげんは2～3等分に切っておきましょう。
- ② かきと豆腐に小麦粉をまぶし、165～170度の油で、いんげん、豆腐、かきの順番に素揚げします。
- ③ 鍋に①の材料を入れよく混ぜ合わし火にかけます。沸騰させないように温め水溶き片栗粉でとろみを加えてください。
- ④ 器に③のミックスを入れ、②のかき、いんげんを乗せ、お好みで①の調味料をかける。仕上げにゆずの皮をのせてください。



いいものを見つけました！

すっごく
あんしん！

便利な口座振替受付中

先日、ぶらっと本屋さんに行ったところ、『ブルガリアヨーグルトレシピBOOK』という本を見つけました。『おっ～！』と思い手に取ると、ブルガリアヨーグルトが誕生して40年目の記念ブックだぞと気づきました。



こんな使い方があったんだ！と言う目からうろこのレシピが103種類ものっている体にやさしいレシピ集となっていました。他にも『明治ブルガリアヨーグルト』が産まれた秘話などもありました。機会があればぜひ手に取ってみてください。



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



☆あけましておめでとうございます。暮れの31日までは気が張っていたのですが1日の朝食13人が食べ終わると急に疲れがでて2日3日は手抜きになりました。



ん

☆牛乳配達、寒い中お疲れ様です。今年も『元気』をとどけてくださいネ！ H Mさん



☆認知症になった父を引き取り一緒に暮らし始めました。『わあ～何してるの？』って事がいろいろあって大変です。友達の殆んどが親の介護で大変な毎日を送っている年代です。やっぱり『元気で長生き』が大切

TT:



☆今年より待ちに待った『いきいきパス』でも、バスに乗る時が無い！最初に乗る時『ワクワク』しながら恥ずかしいだろうな…パスを手に取り眺めて『ウン！70歳か…』

OTさん



☆年末は天候不順なお天気が続きましたが長年牛乳を飲んでいられるおかげで風邪もひかずに年越しを迎える事が出来ました。今年もよろしく！

KSさん



☆ラッキーナンバーが当たりました。緑黄色野菜のふりかけです。昨年これが当たり食事の友としました。4等だけど運が良いのかな？と思っています。

来るの

が楽しみです。

今年も

軽快グルコサ

ミンを飲んで

元気に暮らして

いこうと思

っています。

H Y さ

ズ、



あっと言う間に2月です。毎年思うのですが、1月は往ぬる(いぬる)、2月は逃げる、3月は去ることわざがありますが、本当にその通りですね。今月は義理の母と主人の誕生日の月です。私の中では『誕生日』は特別な日！その日一日を無事にハッピーに過ごしてもらいたいと思っています。その為に色々なことを考えます。ケーキはもちろん、夕食をちょっと豪華にしたり、好きなものを作ってあげたり♪考えるだけで私自身もとてもハッピーな気分になります。笑顔を見ていると本当に嬉しいですよ～♪私も毎日笑顔でハッピーを皆様や家族にとどけなくちゃね～♪がんばります。

おしらせ

自動振替えができる金融機関が増えました。
JAをはじめ、ケンシン・シシンヨー・ろうきん等、
沢山の金融機関の振替が出来る様になりました。
便利で安心な口座振替をご利用下さい。
ご希望の方は銀行名を記入して受箱にお入れ下さい。
所定の用紙をお届けします。

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。

建国記念の日

「建国をしのび、国を愛する
心を養う」趣旨の国民の祝日。
この日は旧紀元節で1966年
（昭和41年）国民の祝日に追
加されました。



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