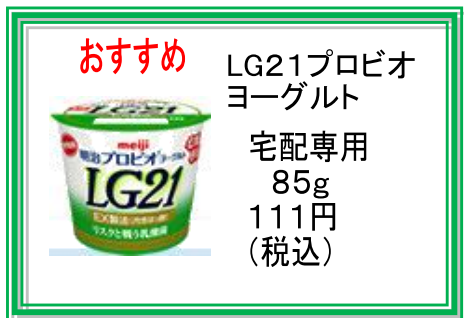


## ヨーグルトと花粉症の関係

### 今月のおすすめ商品



**おすすめ** LG21プロビオ  
ヨーグルト  
宅配専用  
85g  
111円  
(税込)

毎年この季節から花粉症に悩まされるかたも多いと思います。今回は、ヨーグルトと花粉症の関係について調べてみました。ヨーグルトを毎日食べていると花粉症の症状が緩和されたとよく聞きますが、これはヨーグルトを毎日食べ続けることで腸内環境が整い腸の中の善玉菌が増えることで体の免疫力が高まりアレルギー反応が出にくくなる！という仕組みです。毎日続ける事が一番大切なポイント！

商品名が変わります  
『野菜生活 100 1日分の野菜』から『野菜生活 100 1日1本緑黄色野菜』に変わります。  
中身はそのまま！  
1日1本の健康習慣を考え明治とカゴメが素材と美味しさにこだわって作った宅配専用の一品です。



122円 (税込)  
(125ml入り)

### まめ情報

ヨーグルトの乳酸菌には、口のなかの細菌を増殖させないはたらきがあります。歯磨きが終わった後に、無糖のヨーグルト(プレーンヨーグルト)をスプーン1杯口に含みます。そのまま口をすすがずにいると、乳酸菌が口の中の雑菌を退治してくれるのです。

## 社員のコラム

木々のつぼみもだんだんふくらんできてまるで春の訪れを私たちに教えてくれているようです…が、まだまだ寒い日もありますので油断大敵！体を冷やさない様気をつけましょう！私の冷え対策は①首回りを冷やさない②ホットミルクやミルクスープで内臓を冷やさないです！体の内と外から温めて春を元気に迎えたいと思います。



皆さん！こんにちは。沖本です！寒かった冬も終わりに近づきやっとな春がきます。2月には雪も降り焼山の中も大渋滞になったりしましたが、無事お客様に商品を届ける事ができ『ホット』しています。本当に寒かったですね！少しずつ暖かくなっていく事を願いつつ皆様の地域を営業にまわります。

沖本 暁仁



### 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『LG21ヨーグルト』を1個

Q. ヨーグルトを食べる時は色々な種類のヨーグルトを食べた方が良いでしょうか？

- ①違うヨーグルトを毎日食べる
- ②同じヨーグルトを毎日食べる

## 編集日記



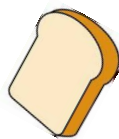
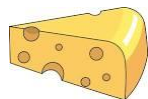
3月です！待ちに待った春ですね！少しずつ気温も上がり動物や虫、花なども活動を始めます。春が来る！と思うだけで心も体もウクウキしてきます。冬の間、心身ともに寒さで固まっていた私達の体も徐々に活動開始のスイッチを入れるときです。春が近づくと虫や花たちは一斉に動き始めます。私達も大自然の動きに乗り遅れない様『今日もやるぞ〜！』と気合を入れて春を満喫しましょう！

# 美味しいミルクでレシピ

## ひたパンチーズ卵チャウダー

### 材料

食パン 1枚  
ブロッコリー 50g  
チーズ 20g  
牛乳 200cc  
コンソメ 1粒  
卵 1個  
塩・黒コショウ 適量



### 作り方

- ① 食パン1枚をトーストし角切りにします。ブロッコリーは小房に切り、チーズは角切りにしましょう。
- ② 鍋に水100ccとコンソメを1粒、牛乳200ccを入れ弱火で煮ます。ブロッコリーを加え柔らかくなったなら、卵を落とし入れ、塩・コショウを加えて味を調えます。
- ③ 器に盛り食パンを浸してたら出来上がりです。

☆卵とチーズ、牛乳でカラダを温めるたんぱく質をしっかりと補給。  
黒コショウも血流促進に効果がありますよ。

## いいもの見つけに行きました！

すっごく  
あんしん！

## 便利な口座振替受付中

2月21日に  
広島産業会館  
で、食品問屋『国  
分』の食料品や  
酒類の展示会に  
行ってきまし  
た。  
いろいろな商品  
がたくさん並び  
試食をしながら  
説明を聞いてき  
ました。

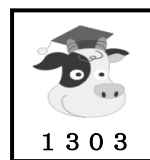


何百種類もあって  
本当に目移りしま  
す。皆さんに喜んで  
いただける商品  
はないかな？と目を  
光らせながら！ま  
たご紹介できれば  
いいな？と考えて  
います。  
こんなのがいいな  
あ！て言うのがあ  
ればどんどん言っ  
てみて下さい。

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



☆我が家の庭にも水仙が咲きました。節分の豆まきもすんで、春がやっと来るのがまちどろしいです。 KY さん



☆もうすぐバレンタイン♪この年(50代?)ですので本命はないにしてもチョコレート購入に大忙しです。いつまでも夢のある事をしてしたいと思います。 NK さん



☆今日、1月分の請求書を見て『あ〜2月になったんだ!』と実感しました。健康で1ヶ月を過ごすことができ『感謝』です。



MYさん



☆大雪の日!渋滞を覚悟していましたが、普段15分で着くところが1時間半もかかりました。さすがに疲れました。

IK



☆冬の寒さが身に沁みますね!ご近所の梅の木につぼみが見えます。娘はこの春から中学校!春が待ちどろしいです

THさん



☆最近登山によるこびを感じ挑戦しています。先日は廿日市の極楽寺山へ登りました。頂上には残雪があり寒かったのですが日差しがありポカポカ!登山日和でとても楽しかったです。膝痛も忘れて頑張れました。

DTさん



## 3月



3月です。まだまだ寒い日がありますが春もそこまで来ていますね!皆様からのお便りも『春』を感じるお便りが多くなってきました。3月と言えば『卒業』ですね~!幼稚園から大学生までの卒業される方々!『本当におめでとうございます!』

これから、色々な事があると思いますが牛乳飲んで頑張ってください!健康と笑顔があればなんとかなります!あっ!それと最近の好きな言葉で『おかれた場所で咲きなさい』ですね!

この言葉は本当にいい言葉だと思います。家でもよくこの言葉を言ってますが私自身、この広島明治で『咲きほこりたい』

## 2月号のクイズの答え



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？でした。答えは『①』のヨーグルトです。腸が健康になると『長寿』や『美容』にも影響が出るんですね！体の中から健康に！！  
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

3月20日（水）春分の日  
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。



春分の日

「自然を称え、将来のために努力する日」と法律で定められた祝日です。昼と夜の長さがほぼ同じになる日。



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2013年3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