

腸内環境を整えて美しいカラダ作りを！ 大切なお知らせ

カラダの中では免疫を作るリンパ球の約60%以上が腸管に集中し、免疫細胞・白血球の約60%は腸管で作られています。腸は消化吸収をするだけでなく免疫システムをコントロールする大切な臓器です。

ヨーグルトを温めることで、コレステロールや中性脂肪を減らすことができ、ダイエットにも効果的。さらに、有効成分の吸収が促進され、腸が冷えないので乳酸菌の活動も妨げられません。よって、老廃物や悪玉菌が排出され、シミや吹き出物、ニキビなどが出にくくなり、毛穴の黒ずみも解消され、お肌の調子も改善されるんですよ。

④温める時は、500Wの電子レンジで40～1分10秒位の

今月末から始まるゴールデンウィーク。祝日の配達は、通常お休みですが、**4月29日(月)は配達があります。**お取り忘れない様、よろしくお願いたします。お休み等はお気軽にご連絡下さい。

おすすめ LG21プロビオ ヨーグルト



宅配専用
85g
111円
(税込)

みしまミルク クイズ

社員のコラム

皆さん！お元気ですか？春ランマン・ウキウキ陽気な季節がやってきました。桜も春の訪れと共に咲き、私の心を和ませてくれます。そんな春の訪れと共に私の大敵も訪れます。空から降りそそぐ『紫外線！』陽に当たるとすぐに真っ黒になる私には気が抜けな季節でもあります。春を満喫したいと思ってしまうおうちコーゲン飲んで日夜紫外線と戦っていますわたくしです。 堀原 太



桜の季節がやって来ました。卒業・入学といった行事も桜の咲くころですね！別れもあれば、新しい出会いもあります。私は桜が咲くとどうしても『酒』の文字が頭に浮かんできます。家で飲むお酒より外で飲むお酒の方が格別に美味しいと思いますが、飲みすぎ注意！

自分のおススメ桜スポットでストレス解消！

堀原 太

Q.カラダの中で免疫を作る最も大切な器官の名前はなんでしょう？

- ①食道
- ②胃
- ③腸

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ヨーグルト』を1個プレゼントします。

編集日記



待ちに待った春がやってきましたね。梅が咲き、春本番の桜も咲きました。春は命が誕生する季節！を体験できる様な気がします。日本人の心ともいべき桜ですがどうしてそんなに桜が好きなのでしょう？一説では桜からフェロモンが出ている…って聞いたことがあります。花まつり純米酒をもって『お花見』に行ってみよっかな～♪個人的には巨木の一本桜の夜桜を見に行きたいです。圧巻でしょうね！



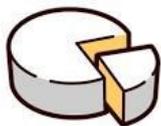
美味しいミルクでレシピ

カマンベールチーズシチュー

材料

(2人分の材料)

カマンベールチーズ 1箱
 たまねぎ 1/4 個・じゃがいも 1/2 個
 にんじん 1/3 本・ブロッコリー 1/4 株
 マッシュルーム 3 個・鶏もも肉 1/2 枚
 牛乳 200cc・バター 20g
 薄力粉 大さじ 2・水 400cc



作り方

- ① たまねぎはみじん切りにします。じゃがいも・鶏肉は一口大に切りましょう。ブロッコリーは小房に分け、マッシュルームは半分に切ります。
- ② 鍋にバターを入れ中火で溶かしブロッコリー以外の①を炒めます。しんなりしたら薄力粉を振り入れましょう。
- ③ ②に水と固形スープの素を加え強火にし沸騰したらアクを取り除き、さらに中火で焼く約10分煮込みます。
- ④ 牛乳・ブロッコリーを加えひと煮立ちさせ、カマンベールチーズをちぎって加えさらに5分ほど煮込み仕上げに塩で味を調えたら出来上がりです。

みしまミルクの『春』

すっく
あんしん!

便利な口座振替受付中

ツバメがかえって来ましたよ!

3月初旬にお店の近くでツバメ発見!今年も帰ったんだ~と思っていると古巣を見に来た1組の若いツバメのカップル。ただ今、産卵中です。もうすぐにぎやかになります。



電気自動車がかえって来ました!

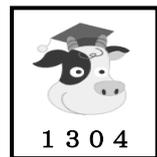
エコに敏感な社長の三島律也!『ガソリン代0円』に心を動かされてついに電気自動車を買ってしまいました。まだ保冷庫がないので日中配では使っていませんが4月中頃には完全始動します。排気ガスもでないなんてステキです



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→

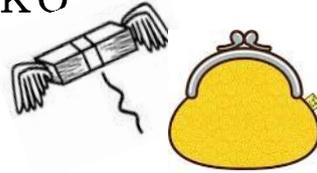


お便りコーナー

☆この春中学生になる息子に大きめの制服を買いました。牛乳たくさん飲んで早く制服が小さくなったと言ってもらいたいです。



☆日一日と暖かくなるのはとてもうれしいのですが、春は卒業&入学と何かと物入りです。財布の中身はとても厳しい寒さです。KO+



☆最近ジョギングを始めました。まだ1km位しか走れません。走るって結構難しいですね！子供のころは走れた記憶があるのですが。KMさ



☆春らしい便りが届くようになりました。梅の花つくし・うぐいすの鳴き声等で長かった冬もやっと抜け出たようです。我家の八重の桜も満開、後は散るだけになりました。ヒヨやメジロが遊びに来て



NKさ

☆野球ではWBCやオープン戦、サッカーはJ1開幕とスポーツ界も春の訪れが…これからしっかり観戦して楽しみたいと思っ



NKさ



☆我家の主婦が転んで圧迫骨折で入院しました。主婦に代わって掃除・洗濯・料理を担当しています。主婦の仕事の大変さに気づきました。今まで一切手伝っていませんでしたので苦労しています。反省！

MTさん



4月です。寒かった冬もやっと過ぎ去り春本番。桜も咲き気持ちの良い季節がやって来ました。入園・入学・新社会人のみなさん！本当に『おめでとうございます』みしまミルクでもお子さんが小・中学校に入学するスタッフが数名います。みんなあんなにちっちゃかったのに『もう、こんなに大きくなって！』と何だか『孫？』間隔になってしまうのは私だけかな？

スタッフの子供たちは、お母さんが一生懸命働く姿をよく見えています。私も子供達みんなに見せてあげたいと思います。暑いとき、寒いとき、台風するとき、いろいろありますが、しっかりみていてほしいと思います。とにもかくにも『おめで

3月号のクイズの答え

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?でした。
答えは『②』の同じヨーグルト毎日食べるです。
ヨーグルトは種類によって乳酸菌の種類が違います。
毎日同じ種類の菌が入ってくることで腸内の環境も整いやすくなるそうです。

お知らせ

お客様へ

4月29日～5月6日の間
配達が無規則になりご迷惑
をお掛けしますがよろしく
お願い致します。

尚、お休みや変更のある
お客様はご連絡をお願いします。

ゴールデンウィークのお休み
日

5月3～5月6日です。

月水金コース
4月29日は配達があります。

お便りコーナー(クイズの答えも書いてね!)

2013年4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