

## 『ヨーグルト+塩』で夏バテ知らず！



ヨーグルトといえばブルガリア！日本と同様「夏はとても暑い」というブルガリアにはヨーグルトを使った夏の定番ドリンクがあるそうです。ヨーグルトドリンクといえば甘いものが一般的ですが、ブルガリアでは「アイリヤン」という塩味のヨーグルトドリンクが夏の定番だそうです。作り方は簡単。基本はヨーグルトと同量の水を混ぜ少量の塩を加えるだけです。さっぱりと喉越しがよく、コップ1杯すぐに飲んでしまいますよ。激しい運動をした後は塩分量をやや多めにしたり、塩分の取り過ぎが気になる人は控えめにするなど生活習慣に合わせて調整するとよさそうです。



## 今月のおすすめ商品

尾道造酢

『のむ酢+ぼん酢』  
尾道産の柿・いちじくを使った美味しいお酢のドリンクとフルーティーポン酢。昨年も大好評でしたので今年もご紹介します。牛乳やヨーグルト、ソーダで割って飲んでみてください。



## 社員のコラム

☆夏だ！海だ！牛乳だ！と言うことで今からの季節暑さでクタクタになると思われますが、そんな時こそ『牛乳』です。運動後に飲むと疲労回復にも役立っていることずくしの『牛乳』なので、スポーツや外でよく遊ぶ子供たちにはしっかり飲んでもらいたいと思います。

沖本嵩仁



急に暑かったり肌寒い時もあったりと気温の変化が激しく体調も崩しがちですが気を付けてお過ごしください。私も暑い夏にむけて紫外線対策を万全にしているつもりですが、何故か日焼けしてしまいます。最近、私は新聞の書き写しノートを始めました。

手軽に集中して字の練習が10分程度できるのではまっています。

福原奈緒美



☆蒸し暑い日が続きますが元気に過ごされていますか？夏はいろんな行事がいっぱいですねえ♪海開き、七夕祭り、花火大会！学生時代が懐かしい「夏休み」…♪今年の夏も私はバイクで遠方に旅行したいと思っています♪皆さんも熱中症で倒れないようしっかり水分補給をしてください♪

中常拓也



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42名様に『濃縮タイプのココア』を1本プレゼント！

Q. 熱中症予防やスポーツ後の疲労回復に効果がある食品はなんですか？

- ①乳製品
- ②甘いもの
- ③辛いもの

## 編集日記



7月です。あっという間に1年の半分が終わってしまいましたね～！あまり梅雨らしくありませんが、もうすぐ本格的な夏がやって来ます。今年も暑そうですね～。

午前中の涼しいうちに色々と用事を済ませて暑くなる午後からは少し考えながら行動した方がいいですね！とにかく水分補給と栄養・休養&乳製品をこまめにとりて夏を楽しんでください。お店では今年もバーベキュー大会を計画中です！

# 美味しいミルクでレシピ

## ねぎみそポタージュ

### 材料



(2人分の材料)

- ・長ねぎ1本・じゃがいも2個
- ・チキンブイヨン (2カップ水で溶かしたもの)
- ・牛乳 400ml
- ・みそ 小さじ 1~2
- ・バター 適量



### 作り方

- ①長ねぎは半分に切って5mm位の小口切りにします。じゃがいもはたて4当分位にし薄切りにしておきましょう。
- ②鍋にバターを溶かし長ねぎを加えしんなりするまで炒めます。次にじゃがいも・ブイヨン・牛乳を加え柔らかくなるまで煮、仕上げにみそを入れたら出来上がりです。  
手間がかかると思われがちなポタージュも牛乳とみそで仕立てればとても簡単！  
ポイントは最初にねぎを香ばしく炒めることで～す。

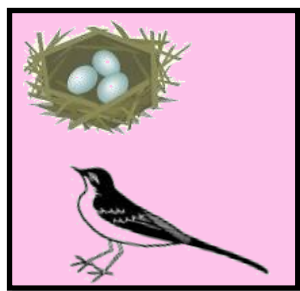


## みしまミルク日記

## すっくあんしん! 便利な口座振替受付中

～ツバメちゃん! 2度目の産卵～

1度目は5羽が無事巣立ちあつという間だったな! と思っていたら、また巣に座り込んでいるではありませんか。6月中旬に無事またまた5羽のヒナがかえりただ今子育て真っ最中です。朝礼時はとてもにぎやかでみんなの声が聞こえな



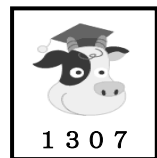
～セキレイの子育て～  
今回で3度目になるセキレイちゃん! 今はツバメのヒナ5羽とセキレイが子育て中! とてもにぎやかです。昨年からのたくさんの鳥たちがみしまミルクで子育てをしては巣立っていきます。ちなみにツバメは『うちの子』セキレイは、『おすましさん』と私は言っています。用心深いセキレイは私たちが見ているときは絶対に巣に近づきませんよ



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  
JA・県信・市信用他



### 広島明治

URL <http://meiji.co.jp>  
携帯からはこちら→

検索



# お便りコーナー

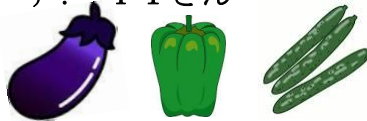


☆お米にこだわる私です。山本さんちの『ひのひかり』をいつも美味しくいただいています。他種のお米を食べる事もありますが最後に選ぶのがやはり『山本さんちのひのひかり』です。



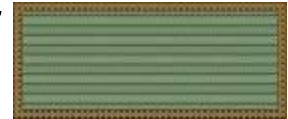
D.T.さん  
山本さんちのお米  
好評発売中！

☆専業主婦になったのでせめて家計の足しにと野菜作りに挑戦！種・土・肥料にと結構かかる上、プラス労働！う～ん勝った方が安いのかも？と思いつつもトマトにキュウリ、ナスにピーマン！たくさん収穫できることを夢見て頑張るのです！ TYさん



☆先日、長い間気になっていた畳がえをしました。なんと畳のい草のにおい良し部屋は明るく、とても気持ち良い思いをさせてもらっています。

O.H.さん



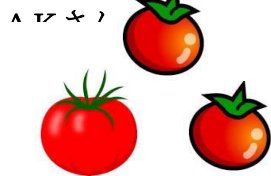
☆5月11日心配した天気も晴れ、蒲刈から御手洗まで25Kmを1000人を超える人が参加！私も完歩しました。大変だったけど満足しました。 Y.さん



☆むし暑い日が続いたり、上着がいるほど肌寒かったりと本当に体調を整えにくい時期ですがミルクを飲んで楽しく明るく元気に過ごしたいですね！ UTさん



☆今年は梅雨が時期に合っていてほっとしています。以前は6月に梅雨が無く7月に入っての大雨だったので野菜を育てていたのに失敗してしまいました。暑くなりひんやりした物が美味しい季節になりました！今年は美味しいトマトが育ちそうです。



7月です。梅雨のような夏のようなどっかわからない日が続いていますが、体調を崩さない様気を付けて過ごしてくださいネ！私はあまり水分を取らないので今年はしっかり水分補給し元気に夏を過ごしたいと思います。さて、今年の夏の計画は…正直まだ決めてないんですが、どこか川の近くにあるログハウスかコテージを借りてのんびりしたいな？って思っています。時間を忘れての～んびり！ほんとの～んびりしたいな！皆さんはどんな夏の計画を考えていますか？暑い暑いと言わずに夏を満喫して過ごしたいですね♪これから気温がどんどん上がってくると思います。最近では家の中での熱中症も多いと聞きます。のどが渇く前に水分





## 6月号のクイズの答え

Q. 宅配商品で1日分のカルシウムと鉄分が1本で摂れる商品名は何というのでしょうか?でした。  
答えは『①』のミルクで元気でした。  
たった180mlの瓶の中に1日分のカルシウムと鉄分が入っているなんてホントすごいですよね。  
しかも美味しい~!

## お知らせ

月水金コースのお客様へ  
7月15日(月)は祝日の為、配達はお休みとなります。  
7月12日(金)に15日(月)分も一緒にお届けします。  
尚、お休み、変更のある

### 7月15日は海の日

海の恩恵に感謝すると共に、海洋国日本の繁栄を願うためと、海への理解と関心を求める日として休日に定められました。

## お便りコーナー(クイズの答えも書いてね!)

2013年7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