

## 夏の心とカラダにバナナヨーグルトはいかが？



だるい、食欲がない、体が熱い…体に熱がこもっていると感じたら、冷凍バナナのフローズンヨーグルトを食べてみませんか？暑くて眠れない夜にもおすすめです。バナナには疲労回復効果の高い果糖、そして体内の脂肪をスムーズにエネルギー化するビタミンB群を多く含んでいるのでエネルギー切れとなる夏のだるさや疲労の原因のビタミンB1・B2の不足を解消できます。日焼けなどのストレスでダメージを受けた肌などの細胞の再生にも働きますよ。だるさのもう一つの原因となる、カリウム不足もバナナなら豊富に含まれているので、むくみの解消にも一役買いますよ。食物繊維が豊富ですから、太りにくくおなかの調子と体調のメンテナンスもできるすぐれもの！バナナとヨーグルトで免疫力を高め暑い夏を乗り切りましょう。

みしまミルク  
クイズ

## 今月のおすすめ商品

毎年大好評の『半田手延べそうめん』送ってよし、食べてよしのそうめんです！独特の喉越しをぜひ味わってください。地方発送も行っています。お気軽にお申し付けください。



2.4Kg 2200円

## 社員のコラム

☆毎日暑い日が続いていますが夏バテしていませんか？暑いからといって家の中にいるのではなく早朝や夕方など少し涼しくなった時に散歩でもいいので外に出て動いてみてください。もちろん帰宅後の牛乳は30分以内に飲むと疲労回復にもなります。毎日暑いですが頑張りますよ！

沖本嵩仁



☆『今日も暑いですね！』が最近皆様とかわす挨拶になっています。本当に暑い毎日です。毎年夏はやってきますが今年は特に暑いです。汗をかく量も多いので熱中症にならない様にと今まで以上に心がけて飲んでいきます。皆様も気をつけて下さいね！部屋の中に居ても熱中症

にして下さい！さらに牛乳、ヨーグルトも効果的です。私は『ミルクで元気』を飲んで暑い夏を乗り切りま〜す。

福原奈緒美



☆皆さん〜！毎日暑い日が続いていますがお元気ですか？配達をしているとお客から『お兄ちゃん！いつも大きな声で元気がいいね』と声をかけていただきます。声をかけてもらうことで私も元気になり暑さも吹っ飛びます。まだまだ暑い日が続きますが熱中症にならない様気をつけて下さいね！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50名様に『コーヒー』を1本プレゼント！

Q. 日本に輸入されているバナナのほぼ8割がどこの国から入ってきているでしょうか？

- ①エクアドル産
- ②台湾産
- ③フィリピン産

## 編集日記



8月です。夏本番です！真夏日が連日続いています。体調不良にはなっていませんでしょうか？配達に行くとお客様から『暑いからお茶飲み下さい』とか『無理せんようにね！』など、うれしい言葉をかけていただき感謝します。今月は『お盆休み』で配達が不規則になりますが、どうぞご理解の程宜しくお願い致します。スタッフ一同、夏を乗り切るためリフレッシュして舞い戻って来たいと思います！今年は本当に暑い夏になりました。皆様、お体には十分に気を付けて夏を過ごして下さいね！

# 美味しいミルクでレシピ

## とうもろこしの冷たいスープ

### 材料

- (2人分の材料)
- ・とうもろこし2本・固形ブイヨン1個
  - ・水250ml・牛乳250ml
  - ・玉ねぎ小1/2個
  - ・塩、こしょう適宜



### 作り方

- ①玉ねぎは極薄切りにして、スープを作る鍋でバターで軽く炒める。
- ②①の鍋に、とうもろこし2本を「おろし金」でぎりぎりまで実をすりおろします。汁も残さず加えましょう。残った芯も3〜4等分に切って鍋に加えます。(芯がだしになる)
- ③さらに、水250mlとブイヨンを入れて弱火で5分程度煮ます。
- ④芯を取りだして牛乳250mlを加え鍋ごと冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- ⑤冷やしたスープを味見して、こしょうと塩を加えたら出来上がりです。

#### \*盛りつけをすてきにする場合のヒント\*

器にスープを注いでから、中央に、バニラアイス1さじ丸く盛り、1センチ程度の角切りにした生ハムと、仕上げ用のとうもろこしをアイスの周りに散らします。最後に黒こしょうとエクストラバージンオイルを美しくかけます。とうもろこしのスープの旨味を、アイスの甘み、生ハムの塩味、黒こしょうが微妙な美味しさを引き立ててくれますよ。

## みしまミルク日記

黒瀬の山本さんからメッセージが届きましたのでご紹介します!

『ひのひかり』を食べてくださってありがとうございます! 『美味しい』って言って下さり本当にうれしいです。元気がでて頑張れます。感謝を忘れず楽しんでお米作りをしています。いつでも遊びに来てください! お待ちしています。

山本サチエト



### ～グリーンカーテン～

6月から事務所の前に『ゴーヤ』『あさがお』等のつる植物を植えグリーンカーテンを目指しています。なかなか窓に沿ってくれないのが残念ですが事務所の中から見ると緑の影が涼しげです。ゴーヤの花もちらほら咲いているので収穫も楽しみです! ゴーヤチャンプルにゴーヤサラダ! 夏バテする前に食べたいけい...! でキ

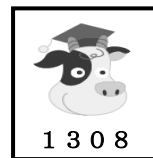
すっく  
あんしん!

## 便利な口座振替受付中

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

☆待ちに待った半田そうめん届きました。暑いときはそうめんや冷麺に限りますね！

I J さ



☆この間、新学期が始まったと思ったのにもう7月。もうすぐ子供たちが大好きな夏休みがやって来る！毎日のお昼ごはん迷っちゃいます。今から・・・ S Mさん



☆両親の作った野菜で毎日料理を作っていると体が元気になっていく気がします。梅雨が終わるとトマトやとうもろこし、キュウリ、ナスが収穫できるのでどんな料理にしようかと今から楽しみです。

HH さ



☆何故か4月から天風録の書き写しを始めました。今、4・5・6月と3冊書き写し4冊目に入りました。こんなに続くとは思いませんでした。がんばれ！



☆1年の半分が過ぎていつも思うのですが1日1日がとても早くすぐに1年が終わります。今年も暑い夏になりそうですね。

NF さん



☆野菜作りをはじめて12年になります。今年はキュウリを4本植えて合計で40本近くなりました。あっという間になりあっという間に枯れました。なんだか今年はなくなるのが早いみたいです。第2弾を植えました。

Y S さ



8月です。『暑いね～！』があいさつの様な日々が続いています。皆さ～ん元気に過ごされてますでしょうか？ニュースなどでは過去最高の熱中症患者の数だとか・・・！しっかり水分と乳製品&休養をとって夏を乗り切りましょう♪お盆休みもあり家族の方が帰省されたりと・・・何かと忙しくなります。バテそうになったら無理せず休養をとりましょうね！夏休みで子供さんが家にいるお母さん！『お疲れ様です！』1ヶ月楽しんでがんばってください！今年の我家のお盆休みは、山の『コテージ』でゆっくり！時間を忘れて2泊3日を過ごしたいと思います。『いい仕事』ができるようにしっかりとリフレッシュしてきますね～♪





# 7月号のクイズの答え

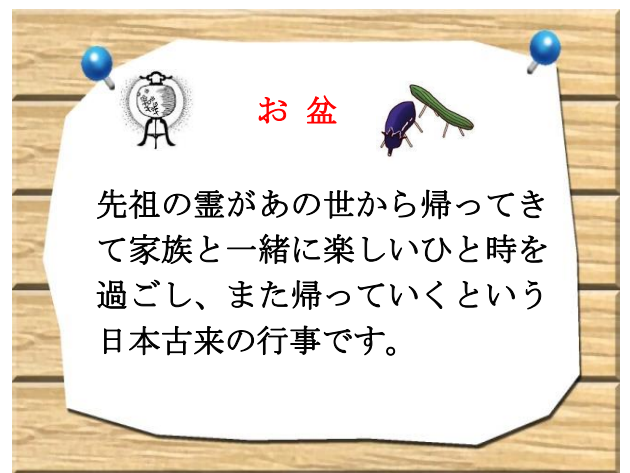


Q. 熱中症予防やスポーツ後の疲労回復に効果がある食品は  
なんですか?でした。答えは『①』の乳製品でした。  
運動で壊れた筋肉組織を回復させるために蛋白質が必要  
となります。乳製品の中でも牛乳は蛋白質の吸収率が高い  
ので効率よく摂取できる食品といえます。

## お知らせ

お客様へ

8月12日(月)～8月  
15日(木)の間は、お  
盆休みとなります。詳し  
くは先日配布しました  
お知らせを覧下さい。  
ご迷惑をお掛けします  
がよろしくお願い致し  
ます。



お盆



先祖の霊があので世から帰ってき  
て家族と一緒に楽しいひと時を  
過ごし、また帰っていくという  
日本古来の行事です。



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね!)

2013年8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