



# みしまミルク通信

2013年10月号  
VOL 113号

## 免疫年齢チェックシート



### 免疫年齢チェック

#### 質問①

- 夜寝る時間はほぼ一定である。
- よく歩いている。
- 食いしん坊である。
- ヨーグルト、納豆、キノコなどをよく食べる。
- コレステロール値は血液1デシリットル当たり200～300mgである。
- \* (既婚者の方) 配偶者といると心が落ち着き安心する。  
\* (独身の方) 一人を楽しんでいる。
- 一晩寝たら嫌な事を忘れる事が多い。
- 細かい事はあまり気にならない
- 人と笑い話をする事は楽しみのひとつだ。
- 腹をわって話す友人がいる。

#### 質問②

- 緊張感のない生活をしている。
- 体温は36.5℃以下である。
- サプリメントや薬がないと不安になる。
- 肉や魚が好きではない。
- たばこやお酒、好きの食べ物を我慢することがよくある。
- 大笑いすることはあまりない
- 誰にも打ち明けられない秘密が多い
- ひきこもりがちである。
- これといった趣味がない。

あなたの実年齢は?

質問①のチェック数

質問②のチェック数

あなたの免疫年齢は?

あなたの免疫年齢は何歳でしたか?

## 免疫力UP!

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40名様に『十勝スマートチーズ』をプレゼント！

Q. 免疫力を上げる簡単な方法の一つはなんでしょうか？

- ① よく怒る
- ② よく泣く
- ③ よく笑う

～お知らせ～

## ミルクで元気リニューアル

10月からミルクで元気がリニューアルしました。美味しさも機能もバージョンアップ！1日分のカルシウムと鉄分はそのままで注目の栄養分ビタミンDを増量しより自然な味わいでさらに美味しくなりました！近年の研究結果でビタミンDが不足すると骨密度の低下や転倒リスクの増加により骨折リスクが高まることが知られてきました。『ミルクで元気』を飲んで毎日健康貯金を始めませんか？



この1本に1日分のカルシウムと鉄分がギュッと入った美味しい低脂肪！  
ミルクで元気 180ml  
122円(税込)

# 美味しいミルクでレシピ

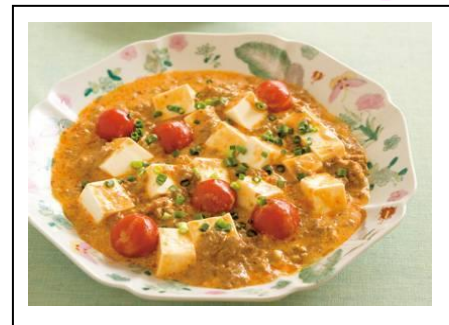
## ミルクでマイルドマーボ

### 材料

【A】牛乳180ml・かたくり粉 小さじ2/3  
合いびき肉 100g・絹ごし豆腐 1/2丁 (150g)  
ミニトマト 6コ

【B】にんにく (みじん切り) 1/2かけ分・しょうが  
(みじん切り) 小さじ1・豆板醤 (トーバンジャン) 小さじ1/2

【C】酒 大さじ2・しょうゆ 小さじ1・細ねぎ (小口切り) 1本分・ごま油・塩・こしょう



### 作り方

- ①豆腐は厚みを半分に切ってから、食べやすい大きさに切ります。ミニトマトはヘタをとっておきましょう。
- ②【A】の牛乳にかたくり粉を加え溶き混ぜ合わせましょう。
- ③フライパンにごま油小さじ1と【B】を入れ、弱めの中火にかけます。香りがたったら合いびき肉を入れて軽く混ぜ【C】を加えて炒めます。
- ④肉の色が8割程度変わってきたら、水カップ1/4を加えます。煮立ったらアクを取り、1～2分間煮ます。
- ⑤②と④を順に加え、弱火にして2～3分間煮ます。塩・こしょう各少々で味を調べて器に盛り、細ねぎを散らしたら出来上がりです。

## 社員のコラム

皆さん！朝晩は冷え込み日中は暑くなり、大変な毎日だと思いますが上着などで調節して秋を楽しんでくださいネ。最近お客様からよく『いつも元気ね～』や『お兄ちゃんに会ったら元気になるよ～』などうれしい声を掛けてもらう事があります。私もその声で元気に頑張れます。ありがとうございます。今まで通信に乗っていた私の写真を見て『別人みたいじゃの～！気がつかんかったわあ』と言われたので今回、撮りなおしてもらいました！『いかがでしょうか？』今回は、配達中にあった受箱ビックリ珍事件ベスト3を発表したいと思います。まず、第3位は受箱の前に蛇がいて

ビックリして、逃げるのを待った事！第2位は箱を開けてビックリ！ヤモリが入っていて思わず『ヒャッ』と声を出してしまいました。ヤモリは漢字で『家守』なので受箱を守ってくれていたのかな？そして第1位は受箱の中が『真っ黒』R-1ドリンクの瓶に蟻がぎっしり！これから寒くなってくるので蟻もR-1に興味を持ったのでしょうかね！こんな感じで配達中色々なことがあります。皆さんに健康と笑顔を安全に届けるよう日々頑張っています！



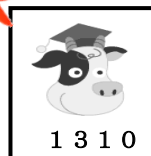
すっごく  
あんしん！

## 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

URL <http://meiji.co.jp>  
携帯からはこちら→

検索





# お便りコーナー



☆西穂高に登って来ました。山々の景色、それに満月、星空、素敵でした！一步一步を踏みしめて山小屋の体験も楽しかったです。天気が下り坂で目的地まで行けませんでした。忘れぬ思い出になりました。

DTさん



☆今年4月に長男を出産し育児休暇中です。来年5月、職場復帰してからの忙しさを考えると時々憂鬱になりますが貴重な休暇をいただいているのことに感謝し1日1日を大切に過ごしていきたいと思



4Hさん

☆やっと終わった夏休み！振り返ってみれば早かった様な…キャンプに海水浴…思い出いっぱいできたかな？母としては1日でも1回でも怒らずに平穏な日があったらどうか？反省

MYさん



☆この夏は格別の暑さが続き大変でした。私も汗をよくかき久しぶりにあせもができました。熱中症にならない様しっかり水分を取りました。やっと涼しくなってホットしています。

NSさん



☆今年の夏はとにかく暑かった。『寒いのはダメだけど暑いのは平気』と自負していた私ですがダメでした。とにかくバテました。ようやく？イキナリ？涼しくなってきたので重い腰を上げて夏やりたかった家の片づけを再開しようと思

TYさん



☆暑い暑いと言っていたらお盆もあっという間に過ぎ、日暮れが早くなり虫の声もセミから秋の虫に！本当に月日が経つのは早いです。暑い夏を乗り越えたのもミルクのおかげ？今度は寒さも乗り切れる様体力維持になくてはと思う日々です。



10月で～す。今年も残すところあと3ヶ月ですね！あっという間にお正月が来てしまいます。10月といえば、私の大好きなお祭りの一つ『西条の酒祭り』があります。毎年、家族&母や姉夫婦達と出かけています。酒蔵をまわり美味しいものをつまみに食べ歩きます。ここで外せないのが『安芸津の焼がき』です。月末には広島城の堀の周りで『ひろしまフードフェスティバル』もあります。美味しいお酒と美味しい食べ物、本当に秋っていいですね！暑かった夏に頑張ったご褒美だと思って、たくさん飲んで食べてこよっと！思っています。今月は山本さんちの稲刈りもはじまりますよ～♪美味しい新米ができたからお知らせしますね！楽しみに待って下さい！



# 9月号のクイズのこたえ

おめでとう  
ございます

Q アルファベットの『B』は何を形をかたどった象形文字でしょうか？でした。答えは『①』の家でした。今回はちょっと難しかったですね！私自身も③のミツバチかな？と思っていました。正解の50名様にはプレゼントをお届けしました。

## 体育の日

以前は10月の第1土曜日がスポーツ振興法による「スポーツの日」とされていましたが、1964年の東京オリンピック大会開会式の日を記念して10月10日が「体育の日」となりました。2020年に開かれる東京オリンピックで何かの祝日が産まれるのかな？なんて思いました！

## お知らせ

お客様へ

10月14日（月）体育の日で  
配達はお休みとなります。  
詳しくは別紙のお知らせをお覧下さい。尚、お休みや変更のあるお客様は、ご連絡をお願いします。

2013年10月号

## お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

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