

## 日本人のカラダは冷えている！

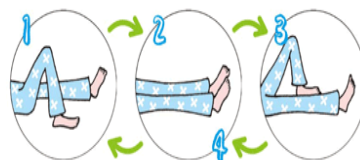
今月のおすすめ商品

秋も深まりそろそろ暖房器具をだす季節になってきましたね！最近、『私、冷え症なの！』と言う方が増えていませんか？今や『冷え症』は男女問わず多くに人が悩んでいます。日ごろの運動不足を自覚し、肩や腰、ひざなどに痛みを感じ、頭痛や眼精疲労、そして慢性的な疲れを感じているなら、間違いなく『カラダが冷えています！』ではなぜそうってしまったか？最近、欧米式の食事が多く血液が滞りやすい状態の上、パソコンでのデスクワークが増加！便利な生活で冷暖房がいきわたり温度変化のない環境に身を置くことがカラダを冷やしてしまう要因です！毎日の生活にちょっとだけ『カラダのストレッチ』を加えるだけで冷えは改善されますよ！布団の中でできるストレッチを紹介



●ひざの曲げ伸ばし10~15回

右ひざを立て、元に戻す。逆側も同様に、左右交互に行う。



大好評の『黒瀬の山本さんのお米！ヒノヒカリ』お待たせしました！11月からは新米をお届けします！炊きたてはもちろん！冷えても美味しいお米です！玄関先まで配達させていただきます！ご注文お待ちしております！  
2Kg 1100円  
5Kg 2200円  
～玄米もあります～

## 社員のコラム

今年もあと2か月・・・残りわずかです。早いですね！月日が過ぎるのは！あっという間に年を取るはずですよ。そんな私の今のテーマは『ひざの痛みの緩和』でしょうか！この夏、おっちょこちょいな私は3度もこけてしまい左ひざを痛めてしまいました。病院や整体といろいろ通い少しずつですが治りつつあります。足を使う仕事なので早く治したいと思っています。もちろん『明治の軽快グルコサミン』も飲んでますよ！つくづく元気で何も考えずに動ける事

がどんなにありがたい事かと感じています。暑かった夏がやっと過ぎ、これからは出かけることも多くなります。楽しく遊ぶには体をしっかり動かし体力を作り足にも筋力をつけることが大事です。私は今年、結婚〇周年の節目を迎えます。久しぶりに旅行を計画！その旅行を楽しむためにもしっかりひざを治しておのぼりさん気分ではしゃいできたいと思います！



福原奈緒美でした。

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48名様に『LGヨーグルト』を1個プレゼント！

Q. 社員のコラムに出ている福原さんは結婚何周年ででしょうか？

- ①実は10年
- ②ホントは30年
- ③あっという間の40年

## 編集日記



11月です。今年も残すところ2ヶ月になってしまいました。本当にあっという間ですね！年末に向けて少しずついろんな事の準備を始めなくては！と思う今日この頃です！暑すぎた夏がやっと終わり、秋の気配がしてきたかな？と思っていたら・・・毛布を出さないといけなくなって！なんだか秋を感じる暇がなかったような気がしますね。体調をくずされている方も多く風邪ぎみ？と思った時には無理せず、暖かくして早目の就寝を！残り2ヶ月、元気に過ごしてくださいネ！

# 美味しいミルクでレシピ

## ミルクぜんざい

### 材料

(2人分の材料)  
・こしあん200g ・水100ml  
牛乳400ml

【A】片栗粉大さじ1/2・水…大さじ1

【B】白玉粉…100g 水…100ml

食紅(赤)…少々 抹茶…少々



### 作り方

- ①鍋にこしあんと水を入れなめらかになるまで混ぜてから火にかけます。  
煮立ったら牛乳を加えます。あたたまった【A】を少しずつ入れてとろみをつけ煮立つ手前で火を止めておきましょう。
- ②ボウルに白玉粉を入れ水を少しずつ加えながら混ぜます。耳たぶ位の固さになるまでこねます。
- ③②を1/3量ずつに分け一つを赤の食紅で、もう一つを抹茶で色づけすします。
- ④③をそれぞれ8等分に丸め中央をすこしくぼませて熱湯の中に入れ、2～3分煮て浮き上がってきたら冷水にとります。
- ⑤①を温めなおし器に盛り、④を浮かべたら出来上がりです。



## みしまミルク日記

10月11日(金)  
に黒瀬の山本さんちに稲刈りに行ってきました。週末に台風が接近するとの事で急遽、金曜日に行く事に！その日はとても天気が良くさわやかな稲刈り日和でした。私達のする事は稲刈り機が入りやすいように事前に手で刈りこんでおく事やたまったお米を



(三島昌美・三島律也)

山本さんの納屋にある乾燥機に移す作業です。日ごろ使わない体のあちこちが時間がたつにつれて痛くなります。いつもながら『大変だなあ～！』なんて思いながら、こちよいい汗をかき夕方まで過ごしてきました。稲刈り後は恒例の枝豆の収穫祭です！これもまた楽しみのひとつです。黒豆の枝豆はとても美味しくってビールがすすみます！  
新米お待ち～！



(沖本嵩仁)

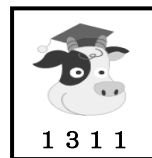
すっく  
あんしん!

## 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

☆今、一番元気のでる話！カープファン歴57年。久しぶりにAクラス。前田選手の引退。ごくろうさま。

NMさん



☆TVを見ていたらミルクを使用して調理すると調味料が少なくすみ、減塩になると言っていました。ミルク通信のレシピを参考にしてみようと思いました。 IKさん



☆庭のコスモスが満開です。秋風にゆれてとてもきれいです。配達時の時に見て心の休憩をしてください。それから、キンモクセイの花も香ってきましたよ。

IHさん



☆畑に植えているサツマイモが来月収穫なので楽しみです。今はサツマイモの花が咲いていますが薄紫のあさがおの様でとてもキレイで和みます。

ARさん



☆月1回、町内で行われるウォーキングに参加しています。健康にも良いです。住んでいる町でも歩いた事の無い道を通ると新しい発見ができます。地域のひととの交流も楽しいです。

MHさん



☆今回は安達太良山。満面の紅葉！言葉でいい表せない感動を味わってきました。山頂の岩を登る時のハラハラドキドキは忘れられません！ DTさん



11月です。あっという間ですね。この調子でいくとお正月もすぐです！今年は台風が多く被害の状況をニュースで見ると心が痛みます。幸い西日本には被害がないので元気をこちらから送ってあげたいですね！やっとな秋が来たかなと思ったらあっという間に寒くなって、我家では扇風機と暖房器具が隣同士にあるという変な感じに季節のかわりめでした。これからは徐々に気温も下がり体調をくずしやすくなります。冷蔵庫の中に牛乳やヨーグルトがたまったりした時はお気軽に『1回お休み』や『1週間お休み』などお気軽に言って下さいね！商品の変更も随時できますのでよろしくお願い致します。



# 10月号のクイズの答え

Q. 免疫力を上げる簡単な方法の一つはなんですか？  
でした。答えは『③』の笑うでした。

笑う門には福来る！ということわざもありますが、笑うことはとても大切な事なんですね！テレビを見ながらでも、ラジオを聞きながらでも笑うことはできる簡単な健康法ですね！

## お知らせ

お客様へ

11月4日（月）は祝日の為、配達は休みとなります。11月1日（金）にお届けしています。ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い致します。

### 文化の日

昭和21年のこの日、平和と文化を重視した日本国憲法が公布されたことを記念して2年後の昭和23年 公布・制定の祝日法で「自由と平和を愛し、文化をすすめる」国民の祝日と定められました。

## お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2013年11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