

## 冬こそ牛乳！ しっかりのんで栄養補給！

冬は気温が下がり日照時間も短くなるため、どうしても他の季節に比べて運動不足になりがちです。運動不足は肥満の原因になるだけでなく、通常より骨量が減少して骨粗鬆症になりやすくなると言われているのを御存知ですか？ そこで牛乳の登場です。

牛乳のカルシウムは小魚や野菜等のカルシウムより効率よく取れるのが大きな魅力です。カルシウムというと骨や歯を丈夫にする役割だけが強調されがちですが、神経の興奮や緊張をほぐしてイライラをやわらげたり、心臓の収縮を安定させ、高血圧や動脈硬化を予防するなどの働きも見逃せません。栄養成分に富み、虚弱体質や疲労の回復に有効な牛乳には、貧血や便秘の予防、乳脂肪による胃粘膜の保護など、体にうれしい働きがいっぱいです。忘年会などが続いて、暴飲暴食になる機会が多い年末です。牛乳を飲んで元気に新年を迎えて下さいネ！（牛乳は熱によって栄養分が損なわれることもないので、これからの寒い季節にはホットミルクやシチューなどでたくさん飲みましょう！）



## 今月のおすすめ商品

新年を美味しい『黒瀬の山本さんのお米！ヒノヒカリ』で！

11月から新米をお届けしています！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～

みしまミルク  
クイズ

## 社員のコラム

皆様こんにちは！

12月になり朝昼晩とかなり冷え込んできましたね！風邪などひいてないでしょうか？あと1ヶ月でもう2014年になります。新年を元気に迎えてもらいたいと思います。今月は『社員の仕事』について書いてみます。いつも私達は牛乳やヨーグルトの試供品を持って飛び込み営業をしています。飛び込み営業なのでつらい事もたくさんありますがその反面良い事もあります。例えば、自分の知らない事をお客様に教えてもらったり、牛乳嫌いの方がいろいろな工夫をしながら飲んでいる事！

お客様と色々な話をしながら、次の営業に取り入れたり工夫の毎日です。いつも思う事は、お客様との会話の中に自分の仕事のヒントがあるんだ！そう思うと会話がとても楽しくなります！お客様の声は自分の宝だと思います！私を見かけたら気軽に話しかけてくださいネ！楽しいお話をしましょう！最後になりましたが、『皆様、良いお年を～！』



沖本嵩仁でした。

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『ミルクで元気』を1本プレゼント！

Q. 社員のコラムに出ている沖本君は結婚しているのでしょうか？

- ① 独身
- ② 新婚ホヤホヤ♪
- ③ 実はバツ1

## 編集日記



12月です。今年も1ヶ月となってしまいました。あっという間です。今年もいろいろな事がありましたが、皆様のおかげでなんとか良い年をむかえられそうです！本当にありがとうございます。1年で最後の月！いつも慌ただしく過ぎていきますが、最後の最後まで気を抜かず安全第一で皆様へ『健康と笑顔』を配達していきたくと思います。冬本番を迎え風邪などひかれませんか、気をつけて下さいね！最後になりましたが、今年1年間『みしまミルク通信』をご愛読いただき本当にありがとうございました。良い年をお迎えください♪

# 美味しいミルクでレシピ

## 鶏肉のトマトミルク煮

### 材料

(2人分の材料)

- ・鶏肉 (もも) 2本 ・にんにく 4片
- ・玉ねぎ 1個 ・キャベツ 1/4個
- ・メイクイン 2個 ・ブイヨン 300ml
- ・トマトペースト 大さじ 2
- ・塩こしょう 適量 ・強力粉 大さじ 1
- ・ローリエ 1枚 ・牛乳 200ml ・バター 5g
- ・オリーブ油 小さじ 1



### 作り方

- ①鶏肉をフォークなどで刺し、味をしみ込みやすくした後、塩・こしょうをして10分おきます。
- ②にんにく・玉ねぎはみじんは切りにし、キャベツはくし型に2等分に切ります。メイクインは皮をむきます。
- ③フライパンを熱し、オリーブ油で鶏肉を焼き、両面がきつね色になったら取り出しておきます。
- ④③のフライパンでにんにく・玉ねぎが茶色になるまで炒め、強力粉を振り軽く炒めたら、ブイヨンスープ・トマトペーストと残りの塩・こしょうを加えてよく混ぜ合わせます。
- ④鍋底にバターをぬり②のキャベツ・じゃがいも③の鶏肉④の玉ねぎ等、ローリエを入れ中火で蓋をして約20分煮ます。⑤仕上げに牛乳を加えて温まったら出来上がりです。クリスマスの夕食にもいいですよ！

## みしまミルク日記

11月の中旬から配達の出発前にラジオ体操ならぬ『ミルクで元気』体操をしています。3分くらいの簡単な体操ですが、最初はなかなかできませんでした。回数を重ねるごとに徐々に、さまになってきましたよ！真面目にすると体がポカポカしてきます！寒くなってくるとカラダがコリ、固まりやすくなってきますので、

体操をすることで背筋が『ピン』と伸び気持ちがいいです。ちょっと恥ずかしいですがYouTubeにアップしてみました。ホームページから私達の様子が見れますよ。これから慌ただしくなる年末に向け出発前に体をほぐし、けがの無い様、無事に帰ってきてほしいです！今年も残すところ1ヶ月をきりました。元気に新年を迎えたいと思います。



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



☆毎晩寝る前にコップ1杯のミルクにハチミツ小さじ1杯を温めたものを飲みだしてお通じが快調の娘さん！これからの季節、体もぽかぽか心地よい眠りを誘います。お試しください。



MTさん

☆先週、さつまいもを掘りました。最初の1個目はすごくでっかくて自分の顔くらいありました。孫たちも喜んでにぎやかでした。AKさん



☆あんなに『暑いね』という日々だったのに今度は朝晩気を付けないと風邪をひくねと声を掛けています。柿とかぼちゃをたくさんいただいたので柿は酔の物、白和え、かぼちゃはスープにして食べます。ビタミンをとって風邪をひかないように！KYさん

☆連休を利用して伊勢に行ってきました。20年に1度の式年遷宮と言う事ですごい人出でした。宗教云々よりお参りをすることで心が清められたような気がします。NKさん



☆夫と6カ月の息子と一緒にベビーマッサージ講座に参加しました。息子は途中でぐずったりもしましたが親子のスキンシップを通してリラックス出来たようで夜もぐっすり眠ってくれました。自宅でも続けていきたいです。



☆連休を利用して孫の顔を見に東京へ行ってきました。間近で見るスカイツリーは絶景でしたよ！久しぶりの旅で良い気分転換でした。UTさん



12月です。気持ちだけが焦ってしまうこの月！日に日に寒くなってきました。風邪などひかれていませんか？今年は夏から秋を素早く通り過ぎ、あっという間に冬が来ましたね。皆様のお便りも『急いで毛布やストーブ、こたつなどを出したよ。』とたくさん届いていました。我家では寒がりの娘と犬たちの場所取り合戦が始まりました！12月はいろいろなイベントも多く、楽しく過ごすにはまず健康でいなくてははいけませんね！暴飲暴食をさげ、新年を元気に迎えていただきたいと思います。最後になりましたが、今年1年間本当にありがとうございました。来年も皆様に楽しい情報をお届けできるよう頑張ります。良い年をお迎えくださいね♪

# 11月号のクイズの答え



Q. 社員のコラムに出ている福原さんは結婚何周年でしょうか？  
でした。答えは『②』の30年でした。  
本当にたくさんの方が楽しんでクイズの答えを考えてくれました。  
ルーペでじっくりみて答えたよ！という方もいました。  
意外なクイズで今月はとても反応が良かったです！

## お知らせ

お客様へ

12月23日(月)は祝日の為、配達は休みとなります。12月20日(金)にお届けします。ご迷惑をお掛けします。がよろしくお願い致します。

年末年始のお知らせ

年末の最終配達日は12月30日です。  
年始の配達開始は日1月4日です。詳しくは、後日配布する『年末年始の配達変更のお願い』をご覧ください。



2013年12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