

腸のきれいな人は太らない！

今月のおすすめ商品

♪明治100%

チョコレートカフェ♪

先月からご紹介していますが、当初100個限定で入荷していましたが、あっという間に完売してしまいました。お客様の声にお答えしてなんとか50個確保しました♪明治直営のチョコレート屋さんから届く美味しいチョコレートに心をそえて大切な人へ送りませんか？



おすすめ

LG21プロビオ
ヨーグルト



宅配専用

85g
111円
(税込)

腸を鍛える食習慣で腸内環境を整えれば太らない体質へチェンジできます。腸内細菌のバランスが良い！つまり腸内環境が良い人は、代謝が高かったり良いものを食べた時にしっかり細胞に届けられるのでキレイな人が多く、ダイエットの効果も出やすくなります。食べる量を減らしたり無理に運動量を増やす前に、まずはきれいな腸を作ることがダイエット成功の近道とも言えます。腸内環境を良くして痩せ体質に改善しましょう。

まめ情報

食事を改善をしたり運動量を増やしてもなかなか減量が進まず、肌の調子も悪い、という人は腸内環境に問題があるのかもしれない。本格的なダイエットを始める前に、まずは腸内美人を目指した食生活に改善しましょう。

社員のコラム

新しい年がスタートして早くも1ヶ月経ちました。まだまだ寒さは厳しいですが風邪などひかれていませんか？今年の目標をしっかりとって1日を大事に歩んでいきたいと思っています。

目標は2つ！

①プライベートでは

『夫婦仲良く』

②仕事では

『お客様の健康のサポートを今以上にする』です。

しかし、1人では微力なので、スタッフのみんなと協力して1人も多くのお客様を健康と笑顔でいっぱいにしたいと思います。その為に1日の始まりにスマールステップ（時間単位での小さな目標）



をたて1分1秒でも無駄に過ごすことなく頑張りたいと思います。そして今年の年末には私がたてた目標を達成できた！というイメージを膨らませながらドンドン働きます！今年も一年『沖本嵩仁』をよろしくお願いします。『皆様の健康が何より』の沖本嵩仁でした！



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50名様に『LG21ヨーグルト』を1個プレゼント！

Q. 腸内美人を目指す時に役立つ食べ物は？

- ①ヨーグルト
- ②ドーナツ
- ③人工甘味料

編集日記



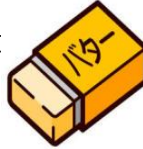
お正月もあっという間に過ぎ2月にはいりました。風邪などひかれていませんか？私は元気です。配達中にロウバイの黄色い花が咲いてとても良い香りがします。あともう少しで春がくるな～！と感じてる今日この頃です。今年はずいぶん雪が降りませんが寒い日が続いています。お客様との合言葉のように『毎日寒いね～』でもあと少しで『春』です。晴れた日、思い切って外に出て深呼吸をしてみてください。きっと『春』を感じられるはずですよ♪

美味しいミルクでレシピ

簡単! パンスープグラタン(4人分)

材料

- ・プチフランス 4個・たまねぎ 1/2個
- ・バター 10g・ベーコン(みじん切り) 2枚
- ・牛乳 300ml・塩こしょう 適
- ・とろけるチーズ 40g



作り方

- ①プチフランスパンの上部1/3を切り、縁を5mm位残して中味をくり抜きます。
- ②たまねぎ、ベーコンはみじん切りにしておきます。
- ③たまねぎはバターで透き通るまで炒め、次にベーコン、牛乳、①のパンの中味を加え混ぜ、塩、こしょうで味を調えます。
- ④①のパンのカップに③を入れて上にとろけるチーズをのせ、トースターでチーズがとろけるまで焼きあげたら出来上がりです。



明治ミルクスタッフ・オブ・ザ・イヤー受賞!

すっごく
あんしん!

便利な口座振替受付中

全国のすぐれた配達スタッフから選ばれる『第1回明治ミルクスタッフ・オブ・ザ・イヤー』の表彰式が1月19日(日)にありました。みしまミルクからは熊野町を配達している尾崎さおりさんを推薦! みごと全国の販売店(3400軒)の中から100名(広島県からは4名)に選ばれました。この賞は、お客様の事を第1に考えお店からもスタッフからも信頼されている人に与えられる賞です。尾崎さんが入社した頃は7ヶ月の子供をおんぶし、泣きながら配達



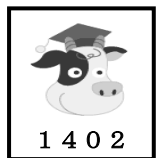
(前列左から2番目:尾崎さん)

をしていた事もありましたが今ではその子も小学1年生! 元気で明るく毎日学校に行っています! たくさんの方に見守られ、励まされ本当に感謝です。授賞式にはお子さんも来てお母さんの晴れ姿を嬉しそうに見てました! 私自身も本当にうれしかったです! ありがとう!

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



☆ 1月7日今年の初登山！宮島の弥山に登ってきました。お天気にも恵まれ素晴らしい1日でした。三鬼堂で祈祷もしてもらい今年も平和に過ごせることと思っています。 DTさん



☆ 家族で湯布院に行ってきました。8ヶ月の息子がいるので移動や荷物がなにかと大変でしたが温泉でリフレッシュでき良い思い出になりました。 MHさん



☆ 今年も1年元気に笑顔で毎日をご過ごせたらと思っています。年末年始には娘が孫を連れて帰省しました。忙しい日々でしたがとても楽しい時間となりました。今年も頑張るぞ～！ UTさん



☆ 今年もよろしくお祈りします！さっそく『お米2Kg』が当たりました！かみしめて味わいたいと思います。 HMさん



☆ いつもは『おやつを買いに行く人』『食事代を支払う人』などを決めるクジしかあつた事がないの私。今回ラッキーナンバーに当選番号があつたので本当にラッキー！今年は何だか良い事がありそうで！ SMさん



☆ おめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。年賀状が初めて当たりました。ビックリです。 IMさん



あつと言う間に2月です。毎年思うのですが、1月は往ぬる(いぬる)、2月は逃げる、3月は去ることわざがありますが、本当にその通りですね。時の経つのが早いと思う事は『毎日が充実しているから』とか『少しずつでも前進しているから！』の速さであつてほしいですね！『歳月人を待たず』です。1月に入ってまたひとつ年をとってしまいました。疲れと脂肪がとれにくい今日この頃！気分はなかなか年をとらないけど体がついてこない・・・トホホなスタートをしましたが今年も元気で明るく頑張ります！空気も乾燥し風邪も流行り始めました。手洗いうがいをしっかりして乗り切りましょうね♪

おしらせ

自動振替えができる金融機関が増えました。
JAをはじめ、ケンシン・シシンヨー・ろうきん等、
沢山の金融機関の振替が出来る様になりました。
便利で安心な口座振替をご利用下さい。
ご希望の方は銀行名を記入して受箱にお入れ下さい。
所定の用紙をお届けします。

お知らせ

お客様へ

2月11日（火）は建国記念日
で祝日の為、配達はお休み
となります。

尚、お休みや変更のある
お客様は、ご連絡をお願いします。

建国記念の日

「建国をしのび、国を愛する
心を養う」趣旨の国民の祝日。
この日は旧紀元節で1966年
（昭和41年）国民の祝日に追
加されました。

2月11日



国民の休日



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2014年2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。

クイズの
答え