

冬眠肌から目覚めよう！

まだまだ厳しい残冬が続き、肌の乾燥ダメージはピークに。冬眠肌は『乾燥』『肌冷え』『ストレス』などの要因から肌本来の『美しくなろう！』とする働きが鈍り、細胞が冬眠状態へと陥った肌の事です。これから春にかけて季節の変わり目にはホルモンバランスの乱れ、花粉・ほこりなどの外的要因により不安定肌になりがちです。肌は外的ダメージを受けると自らを守ろうと角質を厚くしてしまい、ゴワつき、ザラつきの原因に。この冬眠肌から目覚めるポイントは『うるおい』『温め』『リラックス』です。洗顔後に蒸しタオルなどで肌を温めることでリラックス効果と浸透力アップが期待できますよ。体の中からのケアも忘れずに！美は一日にしてならずです♪



今月のおすすめ商品

『うるおうコラーゲン』

内側と外側から支えて守る『うるおうコラーゲン』内側から支えるコラーゲン・外側から支えるセラミド・保水性分のヒアルロン酸・美容サポートのビタミンCで毎日にうるおいを！

100ml
126円
(税込)



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

社員のコラム

皆様こんにちは！
いつの間にか寒～い冬から暖かい春へと季節が移り変わっていきますね♪この冬はホント～に寒く雪もたくさん焼山は降り積りました。雪が降った日は、さあ～大変！私達も焼山から出るのにひと苦労でした。それはもう過ぎ去った過去！これからはだんだん春めいてきて気持ちもうれしくなっていく反面、誕生日がやってきます。また1つ歳をとっていくなんで～！気持ちは若くありたいけど体と頭がついていかなあ～い！頭の体操をしなければと思っていますが、ハマると動けなくなるし！困ってしまいます。

『早く春よ来い！』です。元気で楽しく動く為にはまずは運動です。軽い体操をしたりストレッチやウォーキングなどがおすすめです。そしてもう一つのおすすめは運動後に牛乳・乳製品を飲む事！筋肉の疲労回復に効果的です！私も『ミルクで元気』を飲んでいきますよ。これからも皆さんに笑顔で健康をお届けしていきたいです。



福原奈緒美でした。

編集日記



1・2月は、とても寒い日が続きましたが、早くポカポカ陽気になってほしいですね♪3月と言えば『卒業式』がありますね♪今年卒業の皆さ～ん『おめでとうございませう。』若いていいですね♪別れもあるけれど、これから新しい出来事や出会いがあると考ただけでワクワクしてきますね！あれもしたい、これもしたいと…まあ～思うようにならないのが世の常ですが。小さな目標を少しずつクリアーにして過ごしてくださいね。

美味しいミルクでレシピ

あさり和小松菜のクリームシチュー

材料

(4人分の材料)

- ・あさり2パック・小松菜1束
- ・にんじん1/2本・マッシュルーム1パック
- 【A】水2カップ・白ワイン1/4カップ
- ・オリーブ油大さじ2・薄力粉大さじ2
- ・顆粒コンソメ小さじ2・ローリエ1枚

作り方

- ①あさは砂抜きをして殻と殻をこすり合わせながらよく洗い、ざるに上げて水気をきります。
- ②鍋に【A】の水とワインを入れて火にかけ、煮立ったらあさを加えて落とし蓋をします。あさりの口が開いたら火を止めて冷めます。あさが冷めたらざるにあげあさと蒸し汁に分け、あさは身を殻から出します。
- ③玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、マッシュルームは石づきを除いてみじん切りにしておきます。
- ④鍋にオリーブ油を熱し③を順に加えて炒め、薄力粉をふり入れてさらに炒めます。
- ⑤④にあさりの蒸し汁、コンソメ、ローリエを加えて混ぜながら少し煮て、あさりの身を加えます。
- ⑥牛乳を加えて熱くなったら生クリームを入れます。
- ⑦小松菜は軸と葉に切り分け、葉は縦細切りにしてから刻み、水気が出ないようにさらに刻んで細かくします。今回、軸は使わないので他の料理に利用しましょう。
- ⑧⑥が再び煮立ったら小松菜の葉を加え、塩こしょうで味を調えたら出来上がりです。

クロスワードパズル

A～Eを順番に並べて言葉を作ってね！

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

【タテ2】大相撲の力士の呼び名。

【タテ3】無線によって機械類を操縦・操作・制御すること。

【タテ5】道。道順。競走や競泳などで走ったり泳いだりする道筋。

【タテ7】英語で鶏肉のこと。

【タテ8】病気やけがを手術などによって治療する医学分野。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ1】海や川が陸と接する境目。水ぎわ。

【ヨコ3】雌の馬と雄のロバの合いの子。

【ヨコ4】建物や道路などを作ったり直したりする仕事。

【ヨコ5】非常に細かくくだいたもの。粉末。

【ヨコ6】東から吹いてくる風。

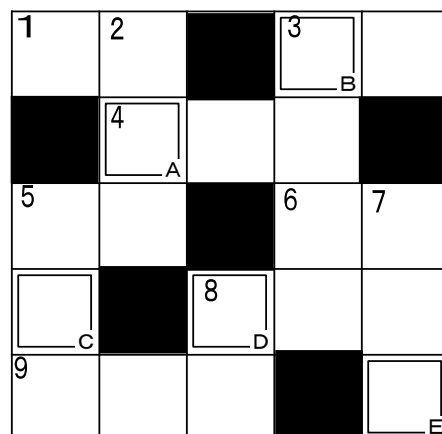
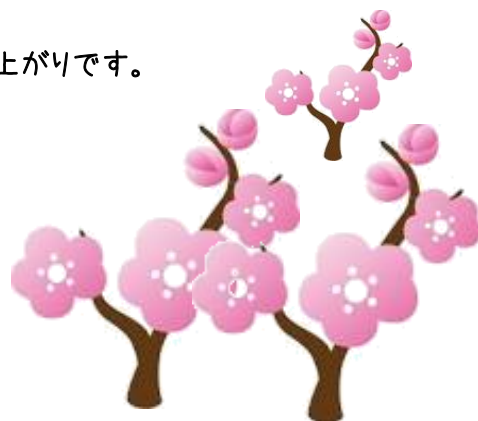
【ヨコ8】心や体を活動させる力。体が健康なさま。

【ヨコ9】住む所。動物などが住んでいる所。

答えはお便りコーナーに書いて受箱にお出しく下さい。

正解者、50名の方には『うるおうコラーゲン1本』

プレゼント♪



広島明治

URL <http://meiji.co.jp>

携帯からはこちら→

検索



1403



お便りコーナー



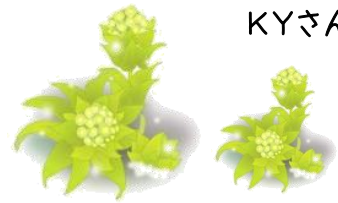
☆朝が寒くて幼稚園に行っている娘がなかなか起きてくれず困っています。何かいい方法があればいいのに！と、いつも思っています。
KOさん



☆三寒四温とはよく言ったもので春の様にポカポカしたかと思ったら又、寒くなりそうです。体力をつけて皆さん頑張ってください。我家の紅梅ももう少しで開きそうです。メジロも遊びに来てくれます。春近いです。
NSさん



☆庭にふきのとうが出ています。水仙の花も良い香りをただよわせています。このまま暖かくなればいいけど、また寒い日が来るのかな？早く来い！“春よ来い！”
KYさん



☆辛いという字に『一』を書き入れると幸という字になるそうです。辛い思いをしてこそ幸せをつかむ事になると思います。受験生の皆さん頑張ってくださいネ！
KMさん



☆アトピーの息子の為にLG21ドリンクを購入しています。毎日飲んで学校に行っています。もう習慣にしています。腸がきれいになるとアトピーも治ると言われているので始めました。
NAさん



☆水仙がきれいに咲いていて良い匂いがします。春が近いのですね！梅もほころびかけて足音が聞こえてきます。
SRさん



3月



3月で～す。先日、とてもよく晴れた日に今年初めて『うぐいす』の鳴き声を聞きましたよ！『あ～！やっと春が来たな！長かった冬がそろそろ終わるなあ～！』と実感したひと時でした。毎日の洋服を選ぶときも最近、ちょっと明るい色を自然に選んでいたり…気持ち的にも『春』に移り変わっているのかも？なんて思う今日この頃です。早く上着を一枚脱いで身軽になりたいですね～！寒かった冬にはいろいろと外出するのがおっくうになっていましたが、これから気温も徐々に上がってきて活動しやすくなってきます。今月の終わりごろには桜も咲き始める？頃になるでしょう！こたつのおもりはもうおしまい！しっかり外に出て春の日差しをいっぱい浴びましょう♪

2月号のクイズの答え

Q. 腸内美人を目指す時に役立つ食べ物は？なんでしょう？
でした。答えは『①』のヨーグルトです。
腸がきれいな人は元気でいきいきとしていて肌の色艶も
とてもいいそうです。腸は元気の源です！しっかり食べて
腸内環境を整えましょう！

お知らせ

お客様へ

3月21日(金)は祝日の
為、配達は休みとなりま
す。3月19日(水)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。

消費税率変更のお知らせ

4月から消費税率が8%に変わります。
増税にともない販売価格(本体価
格+8%)が変更になります(本体価
格の変更はありません)ご不明な点
がありましたらお気軽にお問い合わせ
ください。



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2014年3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。

クロスワードパズルの答え

〇〇-〇〇