

## 骨は3年で生まれ変わります！

骨は一度つくられるとずっとそのままというイメージを抱きがちですが、そんなことはありません。私たちの皮膚などカラダの他の細胞と同じように、日々新陳代謝を繰り返して作りかえられています。メンテナンスの時期がきた骨に「破骨細胞」がくっつき酸を分泌して溶かし、カルシウムを血液中に溶出します(骨吸収)。そして、溶かされた骨の表面にある「骨芽細胞」が、膠原線維(コラーゲン)を分泌しカルシウムが沈着して新しい骨がつけられるのです(骨形成)。この流れを「骨代謝」といい3年位で全身の骨代謝が一巡します。カルシウムを毎日きちんと摂っていれば骨が壊されるとすぐに新しい骨がつけられ骨の健康が保たれます。カルシウムが不足すると骨が壊されるばかりではなく骨はどんどん弱くなってしまいます。だから、毎日、牛乳や乳製品で上手にカルシウムを補給することが大切なのです。

毎日骨骨(コツコツ)貯金です！

## 今月のおすすめ商品

『ミルクで元気』

1日分のカルシウムと鉄分が入ったミルクで元気！毎日、美味しく飲んでカルシウム&鉄分貯金をしましょう！  
(低脂肪)

180ml  
125円  
(税込)



## 社員のコラム

皆様こんにちは！体調は崩れていませんか？暖かくなってきましたね！私は入社して1年間、無事江田島から通うことができました。入社した当時は何をしてもうまくいかず落ち込んでしまうという日がありました。ですが、お客様やスタッフの皆に、たくさんの励ましの言葉で今の私があるんだ！と実感しています。

この度、日本一キレイな受箱のお店！を目指し配達時に箱をキレイに清掃しています。先日、お客様から『いつもキレイにしてくれてありがとう』と声をかけてもらいました。

本当にとてもうれしかったです。スタッフ皆のコースからも感謝のお手紙が続々届きスタッフ全員喜んでいきます。お客様に清潔に商品を届けられるよう、これからも努力していきたいと思えます。日々のお客様との出会いを大切に、皆様に笑顔と健康をお届けできるよう、これからも頑張ります。



中常拓也でした。

## 便利な口座振替受付中

便利でとっても安心♪手続きもお任せいたします。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

## 編集日記



4月です。入園・入学そして、新社会人の皆さん！おめでとうございます。私にとってかれこれ数十年前のことになりますが…いろいろなことを思い出します。初めて会社に入って働いたときは、ウロウロするばかりで何をしたらいいのか、邪魔をしないように立っていることで精一杯だったような気がします。家に帰って父や母の前で『もう行きたくなあ〜い』なんて言っていたこともありましたが、何事も経験です。わからないことはしっかり聞き、いつも笑顔でいましょうね。そうすればきっと良いことが起きるはずですよ。新生活を元気に迎えてくださいな♪応援してますよ〜♪

# 美味しいミルクでレシピ

## 簡単! 焼キャベツのミルクスープ

### 材料

- (2~3人分の材料)
- ・春キャベツ 半分・固形ブイヨン1個
  - ・ベーコン2枚位
  - ・水400ml・塩小さじ1/2位
  - ・コショウ適量・牛乳200ml

### 作り方



- ①キャベツ半分は4等分にし、ベーコンは1cm位の大きさにします。フライパンに油をひかずキャベツに少し焦げ目がつくまで焼きます。
- ②①を鍋に移し、水400mlとブイヨンを砕いて入れます。続いて塩小さじ 1/2 を入れて中火で煮ます。
- ③キャベツが柔らかくなったら牛乳200mlとコショウを入れて味見をします。お好みで塩を入れながら味を整えましょう。牛乳をいれたら沸騰させない様、気をつけましょうね。
- ④器に入れてお好みで胡椒をプラスしたら出来上がりです。

美味しい春キャベツを焼いてさらに甘みを出し、ブイヨンとミルクで仕上げました。  
甘くて優しい春いっぱいのスープです。

# 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1】家の宝。

【タテ2】酒・醤油・漬物などを入れる木製の円筒形の容器。

【タテ3】昆虫のさなぎが成虫になること。

【タテ5】証人・参考人などとしてその場に同席する人。

【タテ6】海に住む小さな魚。背中は青緑、腹は銀色。

【ヨコ9】数や量などが示した値より下であること。

【ヨコ10】建物の上にある雨や雪を防ぐおおい。

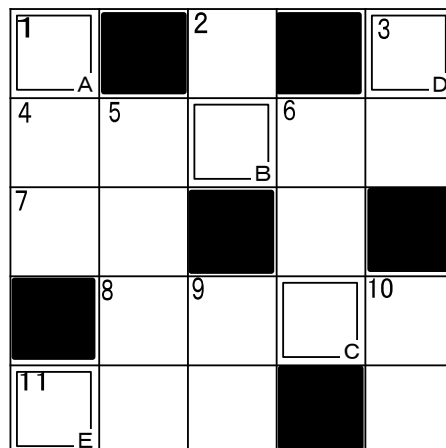
☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ4】全身が光るイカ。

【ヨコ7】中の方。家。自分が活動している所。

【ヨコ8】愛用している自分の車や自転車のこと。

【ヨコ11】その月の6番目の日。



答えはお便利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『ミルクで元気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



1404



# お便りコーナー



☆ヨーグルトを食べ始めて毎日が快調です。以前は血圧も少し高かったのですが食べ始めて正常な毎日が続いています。又、腰痛でも悩んでいましたが腰痛も和らいだ気がします。感謝です。MHさん



☆早朝ラジオ体操を10年以上続けています。LGヨーグルトも大好きです。HAさん



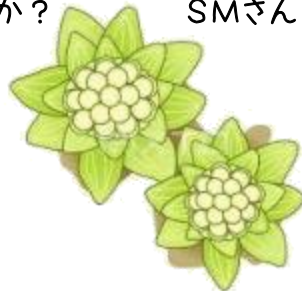
☆4月4日は私たち夫婦の結婚50年になります。お互いに不平不満はある事と思いますが、元気で金婚式を迎えられる事は嬉しい事です。だってオリンピックでも金が一番ですものね♪ KOさん



☆最近、朝ウグイスの声をよく聞くようになりました。水仙の花も咲いたし…寒いと思っても春は近づいてますね。高校生の息子もあと一年で卒業。一つ上の先輩たちの卒業式を感慨深くみていたそうです。MMさん



☆ふきのとう、奥の畑に行ったらもう、花が咲き『遅かった!』寒いと思っても春が来てま〜す。配達員さんも少し楽になったでしょうか? SMさん



☆母がこの冬風邪をひかなかったです。R1ドリンクを毎日飲んでいるからかな?と話しています。TMさん



## お客様へ ~お知らせ~

火木土コース  
4月29日は祝日ですが配達があります。

4月29日~5月6日の間、配達が不規則になりご迷惑をお掛けしますがよろしくお願ひ致します。詳しくは、後日配布する『配達変更のお知らせ』をご覧下さい。尚、お休みや変更のあるお客様はご連絡をお願いします。

## 税率改訂に伴う消費税額変更のお知らせ

平素よりみしまミルクをご愛顧いただき誠にありがとうございます。さて、4月1日より消費税率が5%から8%に引き上げられることになりました。それに伴いまして、当店も4月1日以降にお届けする商品の税込価格が変わります。本体価格は今まで通り変更はございません。これからも皆様の健康をサポートできる様、なお一層努力してまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。

何かご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

## 私たちのお届けする商品で健康3%アップ!

みなさん、こんにちは、(^o^)/。春らしくなってきましたね。4月になればずいぶん気温も上がって過ごしやすくなってきます。が・・・この度なんと気温と共に消費税もアップします。この私でも消費税アップを止めることはできませんでした。(´Д`) スミマセンサイフのヒモは固くなっていませんか？私もすっかり固くてなっています。消費税が上がっても健康意識だけは下げないで下さいね。私は、今以上にしっかり働いて消費税分を稼がなくては！その為には『健康第一』です。健康の投資にだけはサイフのヒモを緩めませんか？消費税はどうすることもできませんが、私たちに来ることは、今以上のサービスをお客様一人ひとりに提供できるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

目標:みなさんの健康3%アップ!

沖本嵩仁



## お便利コーナー(クイズの答えも書いてね!)

2014年4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

○ ○ ○ ○ ○