

毎日を健康に過ごすためまずは10か条で『腸』の健康を保ちましょう！

今月のおすすめ商品

便秘解消10か条

- 1、食物繊維を多く取る。
- 2、朝、水や牛乳を一気に飲む。
- 3、トイレへ1日1回行く。
- 4、規則的な食事。
- 5、体を動かす。
- 6、おなかのマッサージ。
- 7、ストレスをためない。
- 8、便意を我慢しない。
- 9、下剤に頼らない。
- 10、重症なら専門医へ。



『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

皆様お元気ですか！春ランラン♪楽しみにしているゴールデンウィークも、もうすぐですね。朝晩寒かったせいか、私は少し風邪気味です。もしかしたら花粉症デビューかも？なんてね！そうじゃない事を祈ってます！実は私、4～5年前に、急に卵アレルギーになり、全く卵が食べられなくなっていたのですが、みしまミルクに入社し、明治の商品をいろいろ試していたら、なんと！！アレルギーの症状が出なくなり、今では卵料理を美味しく食べられるようになりました。

やっぱり、なんでも美味しく食べれるって事はとっても幸せですね♪自分の身に色々なことが降りかかってきたら『あ～！大変だなあ～！』とわかる事がまだまだたくさんある今日この頃の私です。連休には、東京ディズニーランドに初めて行って来ます。混雑すると思いますがしっかり楽しんでこようと思っています。



福原奈緒美でした。



まごころあんしん！ 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

～祝120号～



今月号で120号を迎えました。つたない私の文章にお付き合いいただき心から感謝します。本当にありがとうございます。

ひとこと言って『月日の経つのは本当に早いなあ～！あつという間に10年。私も10歳年とっちゃったね！』なんちゃって！これからまた10年、そして10年と頑張って編集していきたいと思います。支えてくれるお客様、スタッフのみんな、家族に心を込めて『ありがとう』かあさんはこれからもがんばりますよ♪

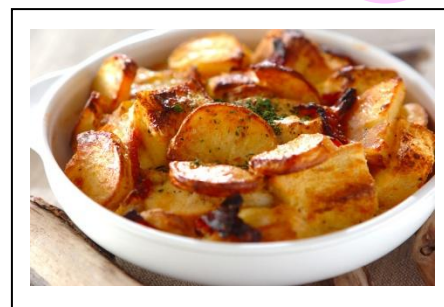
美味しいミルクでレシピ

新ジャガのパンでグラタン

材料

(1皿分の材料)

- ・食パン(5枚切りを1枚)
- ・新ジャガイモ2個・ベーコン3枚
- ・牛乳180ml・卵2個・粉チーズ大さじ2
- ・粗挽き黒コショウ少々・塩少々
- ・オリーブ油適量・パセリ適量



作り方

- ①ジャガイモは皮つきのままきれいに洗いラップで包み、電子レンジで5～6分加熱し、食べやすい大きさに切っておきましょう。ベーコンは幅1cm幅に切りラップをし電子レンジで1分加熱します。熱くなっているので取り出し時にはやけどをしない様気をつけましょう。
- ②オーブンを170℃に予熱しておきます。
- ③食パンは食べやすい大きさに切っておきます。
- ④ボウルに牛乳、卵、粉チーズ、塩、粗挽き黒コショウをよく混ぜ合わせ2等分に分けて、一方に食パンをひたしておきましょう。残りの半分は後で使います。
- ⑤オリーブ油を熱したフライパンにジャガイモを入れキツネ色になるまで炒めます。ベーコンを加え塩、粗挽き黒コショウで味をつけます。
- ⑥④の食パンの入ったボウルに⑤を加えて混ぜ合わせ器に盛り付けます。
- ⑦残った④を上からかけ、170℃に予熱しておいたオーブンで25分焼きます。焼きあがったらドライパセリを散らして出来上がりです。

クロスワードパズル

A～Eを順番に並べて言葉を作てね!

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

【タテ2】数・量などを表す数字や文字を計算記号で結びつけたもの。

【タテ3】橋脚の上にわたして橋板を支える材。

【タテ5】肉体や心に感じる痛みや苦しみ。

【タテ7】一人だけぼつんとはなれてしまうこと。

【タテ9】意見。考え。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ1】あやまち、失敗。

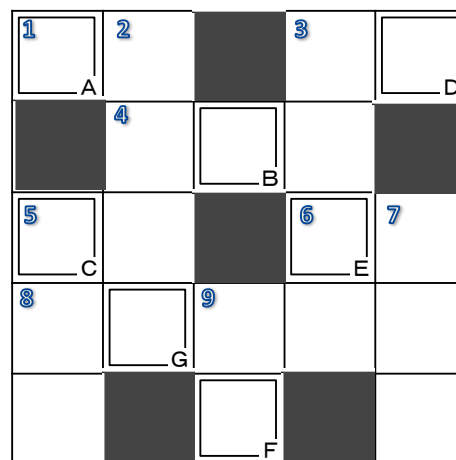
【ヨコ3】姿・形・色彩などがはなやかで目立つこと。

【ヨコ4】さわるとかぶれることがある落葉樹。

【ヨコ5】髪をといたり、髪飾りにしたりするもの。

【ヨコ6】酒の飲めない人。酒の嫌いな人。

【ヨコ8】通路の行き詰った所。



答えはお便りコーナーに書いて受箱にお出してください。
正解者、50名の方には『ミルクで元気1本』を
プレゼント♪

広島明治

URL <http://meiji.co.jp>
携帯からはこちら→

検索



1405



お便りコーナー



☆先日音戸に花見に行ってきました。赤い橋と白い桜のコントラスト！桜の季節、この時ばかりは日本人で良かったと思います。花の下でいっぱい食べ過ぎて後でちよっぴり後悔(笑)

SMさん



☆どうして桜を見るとウキウキしちゃうんでしょうかね！日本人は桜が好きですね！今年は何回お花見できるかな？桜の下で食べるお弁当は最高です！

TTさん



☆R-1は本当にすぐれものです。毎日調子があってもいいです。

YYさん



☆人間ドッグ骨密度を測定したらどう年齢平均の130%もあった。毎日牛乳を飲んでるおかげかな～！

OTさん



☆桜色にそまるこの季節！言葉にならないほど桜に癒されています。

UYさん



☆3月タバコをやめたきっかけにヨーグルトと牛乳を飲みはじめました。畑で野菜作り、時々魚釣りで健康第1です。配達のお兄ちゃん明るく気持ちがいいです。KMさん



5月で～す。今年もみしまミルクにツバメが帰ってきました♪ただ今卵をあたたため中です。楽しみです！まだ肌寒い日もあり体調がいまいち！と言う方もたくさんいらっしゃいます。ゴールデンウィークで人が移動する時期です。安全運転で楽しい連休を過ごして下さいね。今回のお便りはお花見を楽しんだよ！の、お便りがたくさん来ていました。私も満開の時期に合わせ父の墓参りに母と行ってきました。桜の木の下で『美味しいな～！』とご機嫌でお酒を飲んでいた父の顔を思い出しながら短い時間でしたが桜を楽しんできましたよ。ゴールデンウィークには、キャンプに行こうと思っています。意外と近くに静かな良い所があるんですよ！

4月号のクロスワードパズルの答え

4月号の答えは『カルシウム』でした。
みなさん、楽しく参加していただいている様子をお便りにお寄せ下さりありがとうございます。
今月も少し難しいですが、がんばって下さいね！

お知らせ



お客様へ

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い致します。

ゴールデンウィークは

5月3(土)～5月6日(火)の間は休業となります。
5月7日(水)から通常配達となりますのでよろしく
お願い致します。



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2014年5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

