

真夏になる前に熱中症に強い体作りを！

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、美味しく飲んで熱中症予防！（うれしい低脂肪）

180ml
125円
（税込）



温暖化の影響などで、連日35℃を超える猛暑もめずらしくない夏が今年もやってきます。その暑さで心配なのが『熱中症』です。急に気温が上がってくる梅雨明け直後は体がなれていないため特に要注意！体温調整の鍵となる血液量を増やすことがおすすめです。息が弾むくらいの運動を1日15分～30分・週3～4回行い、運動後にコップ1杯の牛乳を飲む！これだけで血液量が確実に増えます。血液量が増えると、皮膚に血液を集めて放熱する働きや汗をつくり、その蒸発によって体温を下げる働きが活発になり、熱中症予防になりますよ！



社員のコラム

みなさん、こんにちは。いつもご愛飲していただきありがとうございます。気温の激しい変化で体が思うようになってきてないのでは？そんな体の疲れた症状の時には牛乳です！！牛乳は疲労回復の効果があるので、これからの暑い季節、熱中症対策にももってこいの優れた飲み物です♪まだ大丈夫と思っても隠れ脱水症状に陥ってしまっているかもしれません、水分補給をしっかりとくださいね！

配達中に多くのお客様が声をかけてくれます、何気ない世間話で盛り上がり『あなたの大きな挨拶と明るい笑顔で元気がでるよ！』と温かい言葉をいただいている私もやる気と元気がわいてきます！これからも、お客様に笑顔と健康を届けられるよう努力していきますので、よろしくお願いいたします。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

7月で～す。あっと言う間に1年の半分が過ぎてしまいました♪皆さん元気で過ごされてますか？もうすぐ梅雨明けです。暑～い夏が今年もやってきます！熱中症対策をしっかりと乗り切りましょう！先月お届けした『みしまのミルクジャム』、大人気でした♪たくさん注文が来たので急ぎよ、再注文をして皆様の所へお届けしました！ありがとうございました。すてきな朝食の一品になってるといいなあ～！また、良い商品があったらご紹介しますね！



美味しいミルクでレシピ 牛乳でつくるバターチキンカレー

材料

(約6皿分)

鶏もも肉1~2枚・玉ねぎ2個・塩こしょう適量
バター10g・おろし生姜・おろしにんにく(チューブ)各5cm

【A】カットトマト缶2缶・コンソメ2個・牛乳200ml
プレーンヨーグルト200g・ガーリックシーズニング(あれば)小さじ2・カレーフレーク90~100g
ガラムマサラ小さじ1



作り方

- ①フライパンにバターを熱しみじん切りにした玉ねぎを飴色に炒めます。
一口大に切った鶏肉、生姜、にんにくのすりおろしを途中で加えて一緒に炒め、塩こしょうで下味をつけます。
- ②①に【A】を加えてよく混ぜ、煮立ってきたら弱めの中火で20~30分煮ます。
(焦げないように時々混ぜて下さいね)
- ③カレーフレーク・ガラムマサラを加えてさらに10~15分ほど煮たら出来上がりです。
いつもと違うカレーが食べたいと思った時に、意外に簡単にできますよ！



クロスワードパズル



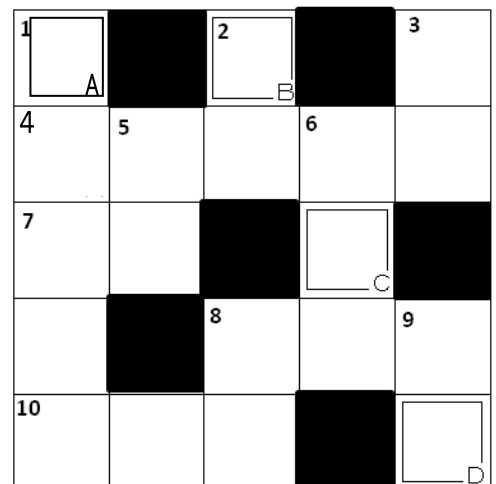
A~Dを順番に並べて言葉を作ってね！

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

- 【タテ1】同じことや似たようなことが続けて行われること。
【タテ2】種子から芽を出して、まだ日の立っていない植物。
【タテ3】窒素族元素の一つ。元素記号As。猛毒。
【タテ5】針のような葉をたくさんつける常緑樹。
【タテ6】外観がよいこと。見た目が立派なこと。
【タテ8】深く穴をほって地下水をくみ上げられるようにしたもの。
【タテ9】太陽が出てくる方に向かって左の方角。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

- 【ヨコ4】自分のことをほめること。
【ヨコ7】細長い棒状で断面が丸く中が空になっているもの。
【ヨコ8】胃のかべから出てくる強い酸性の液体。
【ヨコ10】物事の程度が軽いさま。



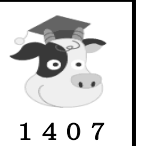
答えはお便りコーナーに書いて受箱にお出してください。
正解者、50名の方には『ミルクで元気1本』を
プレゼント♪

広島明治

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

携帯からはこちら→

検索



お便りコーナー

☆36歳から3人の子供を産み体力は無いけど心の余裕だけは持つるつもり！子育てを楽しまなくっちゃ♪と思いつつ、毎日R-1を飲みながら私も親として勉強中！ KNさん



☆時々聞こえる変わった鳴き声。先日TVでみて『ほととぎす』だとわかりました。こんなところにいるんだな～と不思議な感じがしました。次は是非、姿を見たいと思っています。TYさん



☆小梅4.5kg とれました。水が上がるか心配しながら洗って、さらして塩をして、消毒した容器に入れました。1日たった水が上がっていたのでうれしくなりました。美味しい梅干になるといいなあ～♪ KYさん



☆『ミルクで元気』いつもありがとうございます。骨密度なんて他人事だと思っておりましたが、気になる年になってしまいました。『ミルクで元気』頼りにしてますよ！ OTさん



☆いつもグルコサミンを飲んでます。年のせいか足が少し悪いのでとても重宝しています。これからもず～と飲んでみようと思います。UHさん



☆ヨーグルトを食べだしてもう数年。それまでは腸の調子が悪く便秘したり下痢したりで数回、救急にお世話になっておりました。今はお陰様で快調です。YYさん



7月で～す。第2陣のツバメたちは5羽もヒナが産まれて大賑わいです♪無事に巣立ちをしてくれたらいいなあ！呉店にできたツバメの巣は何か壊されてしまいました。残念でしたがまた、来年帰ってきてくれる事を願っています。うっとうしい梅雨真っ盛りですが、皆さんからのお便りには各地でホテルをみながら夜の散歩を楽しまれている様子や、庭先のアジサイがきれいに咲いている様子が書かれていました。もうすぐ梅雨明け、また暑～い夏がやってきますね～！ビールの美味しい季節でもありますが、牛乳もしっかり飲んで、みしまミルクのお客様はみんな『夏バテ知らず』で元気に過ごしてくれたらいいなあ～と思っています。

6月号のクロスワードパズルの答え

6月号の答えは『ミルクジャム』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

7月21日(月)は祝日の為、配達は休みとなります。
7月18日(金)に18日(金)分と21日(月)分を一緒に
にお届けします。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願ひ致します。
本数の変更、お休み等がございましたら、
お手数ですがご連絡お願ひ致します。



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2014年7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