

気になる紫外線にも牛乳やヨーグルト！

今月のおすすめ商品

『R-1ドリンク』

体の免疫機能アップにこの1本！毎日、美味しく飲んで夏を元気に過ごしましょう！

100ml
130円
(税込)



お肌の天敵でもある夏場の紫外線！牛乳やヨーグルトにはお肌の免疫機能の低下を防ぐ働きがあるんですよ～！牛乳やヨーグルトのもつ抗酸化作用により紫外線を浴びる事によってできるメラニンの生成からシミを作り出すと言う『負』のサイクルから肌を守ってくれますよ！しっかり乳製品をとって美肌&美白を目指しましょう！



社員のコラム

みなさあ～ん！こんにちは。梅雨も明け、今からどんどん暑くなりますが暑さ対策は出来てますか？夏と言えばいろいろ楽しい事がありますが、やっぱりリバーベキューと外で飲むビールは最高ですね！飲み過ぎには常に注意していますが、ついつい飲んでしまう私です。そんな私にも朗報なのが、飲む2時間前に乳製品を飲む事です！2時間前がポイントですよ！暴飲暴食が防げます！それでも飲み過ぎた時には、二日酔いを早目に回復させる為に、ビタミンCをとりましょう。

おすすめは、最後にフレッシュグレープフルーツジュースを飲むと良いですよ。ぜひ、お試しください！これだけやって二日酔いになった方は『飲みすぎ』です。気をつけましょう！いろいろと言いましたが、この夏も美味しく、楽しく飲んだり食べたりして元気に乗り切りたいと思っている沖本嵩仁でした。



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、引き続きよろしくお願致します。(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

8月で～す！夏休み真っ只中の今日この頃ですが、みなさん！疲れていませんか？夏こそ『牛乳』ですよ！毎日、いろいろなところに行ったりして大忙しな夏！食欲が落ちてきたり、暑くて寝苦しかったりして疲れもたまりがちです。寝つきが悪いときは夏場でも『ホットミルク』がいいですよ！牛乳には夏バテを防止する栄養素がいっぱい！料理やデザートなどにうまく活用して、元気に夏を過ごしてくださいね！

美味しいミルクでレシピ 夏野菜のミルクパスタ

材料

(約2人分)



スパゲッティ160g・ズッキーニ1/2本
アスパラ3本・ヤングコーン2本・パプリカ1/2個
生ハム2枚・オリーブオイル大さじ 1・牛乳200ml
塩・黒こしょう少々・ガーリックパウダー適量



作り方



- ズッキーニは 4cm 長さの拍子木切り、グリーンアスパラガスは 4cm 長さの斜め切り、ヤングコーンは 3 等分の斜め切りにします。パプリカはまるごと火が通るまで焼き、粗熱がとれたら皮をむいて細切りにします。
- 鍋に湯を用意しスパゲッティを表示通りゆでます。茹で上がる2分位前に①のアスパラガスとヤングコーンを入れて一緒に茹でるといいですよ。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、ズッキーニを炒め、さらにパプリカを入れ、サッと炒め合わせ、全ての食材に火が通ったら、一旦火を止めて牛乳を入れます。ガーリックパウダー・塩・黒こしょうをいれ、茹で上がったスパゲッティを入れ火にかけ、味を整えます。
- お皿に盛ったら生ハムをのせたら出来上がりです。



クロスワードパズル



A~Dを順番に並べて言葉を作っね!

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

【タテ 1】仲が悪かった者が、元通りに仲良くなること。

【タテ 2】大きな高波が海岸におしよせて来る現象。

【タテ 3】飲用する薬。内服薬。

【タテ 5】自分の父親を親しんでいう言葉。

【タテ 8】球形をした鳴り物。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ 4】おたがいによく顔を知っている間から。

【ヨコ 6】心配なこと。心の中で苦しむこと。

【ヨコ 7】父や母の男の兄弟。

【ヨコ 8】不完全燃焼のときに出る黒い粉。

【ヨコ 9】墨を水ですりおろすために使う道具。

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『R-1ヨーグルト1本』を

プレゼントしまあ〜す♪

1		2		3
A		B		
4	5			E
6				
	C			
7			8	D
		9		

広島明治

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

携帯からはこちら→

検索



1408

お便りコーナー

☆2人の子供も成人し社会人となり、やっと自分の為に時間を使う事が出来るようになりました。まずは、健康に気をつけ骨密度アップに！『ミルクで元気』を飲んでいきます。骨密度の上昇が楽しみです。

HHさん



☆消費税は所得が少ない程負担を重く感じやすい。3ヶ月経った現在いつの間にか3%UPを忘れていた。MEIJIの請求書が来て缶ビール350ml1ケース分より安いのだと知る！毎日1本飲んでみてもだ！



☆エコグリーンのゴーヤが育ち収穫がやって来ました。しばらくはゴーヤ料理漬けになりそうです。

TAさん



☆病院でボケない為にはテレビを見るよりもクイズを一生懸命考える事が良いと先生に聞きましたので頑張っています。

NKさん



☆5月から『いきいきサロン』に参加しています。毎月1回いろいろな催物をし、笑顔で半日過ごしています。グルコサミンを飲んで頑張っています。

SKさん



☆先月の通信の『熱中症に強い体作りを！』を読んでさっそくラジオ体操から始める事にしました。体操の後に『ミルクで元気』！！頑張ります。

OTさん



各地で高校野球の予選大会が繰り広げられている中、娘の高校の予選を東広島運動公園へ見に行ってきました。球場につき適当な場所を見つけ観戦し始めましたが、座るやいなや涙が出始め、本当に恥ずかしかったです。どちらの高校も『がんばれ～！』ユニホームを泥だらけにしながら頑張っている選手たち、その選手を必死で応援する生徒達の姿を見ているだけで『うるうる』一つの目標に向かって一致団結する姿は本当に感動しました。これが『青春だ！』って感じ！！試合の途中、雨が降り出し中断。試合再開はできませんでしたが残念な結果で終わってしまいました。私自身、女子高だった為、このような経験がなかった為、娘に便乗して本当にいい経験をしました。高校校生活もあと半年！楽しい思い出をいっぱい作ってほしいです！

7月号のクロスワードパズルの答え

7月号の答えは『タナバタ』でした。
今年はいいにくの天気でしたね♪
今月もがんばって下さいね！



お盆休みのお知らせ



お客様へ

8月13日(水)～8月16日(土)の間は、お盆休みとなります。詳しくは先日配布しましたお知らせを覧下さい。ご迷惑をお掛けしますが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8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

○ ○ ○ ○ ○