

## 肌に体にうれしい優秀食品、それが『牛乳・乳製品』

今は肌の状態が良いという人も、5年後、10年後の肌はどうでしょうか。「肌は内臓の鏡」といわれるように、内臓すなわち体内の健康状態が『ズバリ』お肌に現れます。いくら化粧品で外側からのケアを完璧にしても、体内にダメージを与える生活を続けていては、肌の老化が進んでしまいます。老化を遅らせるのも早めるのも、毎日の生活習慣次第なのです。美肌をめざしたい、しかも気軽に簡単にはじめたいという方におすすめなのが『牛乳・乳製品』たとえば毎日の食事に、牛乳、ヨーグルト、チーズのいずれかをプラスするだけで、手軽で簡単な栄養バランスの良い食生活へと改善できます。いくつになってもキレイが一番ですものね♪



## 10月発売決定!

『ミルクでしっかりからだにチカラ』牛乳を飲んでお腹がゴロゴロする方へおすすめ! 体の筋力を維持していくのに必要な成分の一つでもある乳タンパク質がたっぷり入ってます。



180ml 135円(税込)

## おぶん! 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

## 社員のコラム

みなさん、元気にお過ごしでしょうか? 雨が多くムシムシした夏らしくない夏が過ぎ去ろうとしていますね。考えると、あっという間に季節って移り変わっていくんですよ♪年を取るのが早いわけです。当たり前ですが、1年、365日しかないんですもんね~! 長いような短いような日々です。そんな毎日を元気に楽しく過ごしていくには、体に必要な栄養をしっかりと取り入れてあげることが一番ですよ。

おすすめは『ミルクで元気』です。(180ml)  
この1本の中に...

1日分のカルシウムと鉄分が入っているという優れたものです! 私自身、骨は丈夫な方ですが、これから歳を重ねていくうちに、衰えてくるので『ミルクで元気』を飲まない手はありません! 気持ちは『若い若い』と思っても体がついていかない事には... ですね! 『ちょっとした心がけひとつ!』と『ミルクで元気1本』で自分を磨き続けたいと思います。みなさんも、楽しく元気にいきいきライフを送ってくださいネ!

福原奈緒美でした。



## 編集日記



9月で~す。お盆休みをいただき、スタッフ一同、家族とゆっくり過ごし、これからの残暑を乗り切れるようリフレッシュできました。本当にありがたうございました。8月は雨の多い日が続く、呉市から40km位しか離れていないところで、大きな災害もあり、沢山の方が亡くなられたり、未だに行方不明の方もおられることに心が痛みます。災害が起きる前に、いろいろな異常を感じていた方の話を聞くと、生活の中で『ちょっとした気づき』を、すぐに行動できる人にならないといけないな! と思いました。

# 美味しいミルクでレシピ<sup>o</sup> 卵とひき肉のカレー

## 材料



- (4人分) 卵 4 個
- 【A】みじん切りにした にんにく小さじ1  
しょうが小さじ1 オリーブオイル大さじ1
- 【B】玉ねぎ(みじん切り)1 個・にんじん(みじん切り)  
1/3 本・セロリ(みじん切り)1/2 本・牛ひき肉 300g
- 【C】カレー粉大さじ2・ナツメグ 1/2・塩小さじ1  
コショウ少々
- 【D】牛乳 200ml・プレーンヨーグルト 100g
- 【E】オイスターソース(ナンプラーでも OK)大さじ1  
しょうゆ大さじ1



## 作り方

- ①卵を 60℃の湯に 30 分くらいつけて温泉卵を作ります。
- ②【A】を合わせて鍋に入れ、中火で炒めます。【B】を加え、しんなりするまでよく炒めます。
- ③牛ひき肉を加えてパラパラになるように炒め【C】を加えて焦がさないように 2~3 分炒めます。
- ④【D】を加え弱火で 5 分煮て、仕上げに【E】を加えて味を調えたらルーの出来上がりです。

<ここでポイント>

牛乳とヨーグルトは混ぜやすいようにあらかじめ合わせておくといいですよ！  
5分くらいで火を止め、あまり煮込み過ぎないようにしましょう。

- ⑤ごはんにかけて、温泉卵を添えて出来上がりです。



# クロスワードパズル

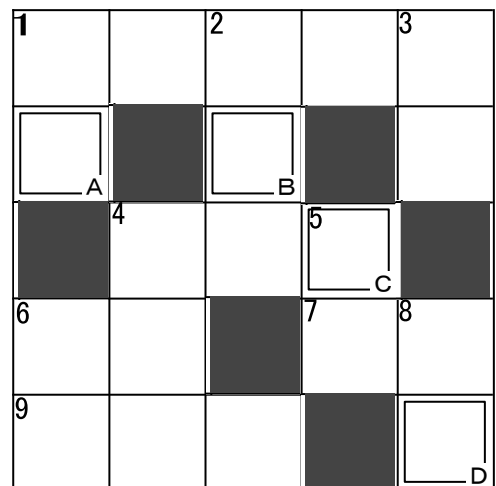
A~Dを順番に並べて言葉を作っね！

## ☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

- 【タテ 1】海水や地中からとれる白くてからい物。
- 【タテ 2】肉体や心に感じる痛みや苦しみ。
- 【タテ 3】地形を書いた図。
- 【タテ 4】土と木。土石・木材・鉄材などを使って道路・鉄道・河川・堤防  
橋梁・港湾などを建設する工事。
- 【タテ 5】肉食動物の上下のあごにある、するどくてじょうぶな歯。
- 【タテ 6】行動の拠点となる場所。「秘密〇〇」
- 【タテ 8】木材から作られ、字を書いたり、物を包んだりするときに  
使われる、うすぺらな物。

## ☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

- 【ヨコ 1】竹の根元に近い部分で作った縦笛。
- 【ヨコ 4】ある物事を始めるようになった要因。きっかけ。
- 【ヨコ 6】物事の仕組みや組み立ての大きさ。
- 【ヨコ 7】頭のはたらきが悪いこと。つまらないこと。
- 【ヨコ 9】すりつぶした魚の身を棒に付けて焼いたり蒸したりした食べ物。

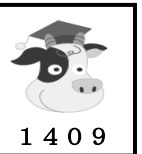


答えはお便りコーナーに書いて受箱にお出ください。  
正解者、50名の方には『コーヒー1本』をプレゼントしまあす♪

広島明治

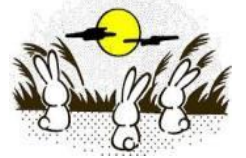
URL <http://meiji.co.jp>  
携帯からはこちら→

検索





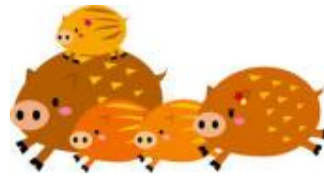
# お便りコーナー



☆お盆もあっという間に過ぎてしまいました。今年は雨の日が多くて涼しくお墓参りも出来、感謝です。夏バテも軽く済みました。引き続き『ファイト！ファイト！』  
KSさん



☆家庭菜園で猪対策は万全だと思っていたら、また入られ今年も猪のためにスイカを作った様なものでした。子連れらしく、しっかり親をしているのは認めるがやっぱり『悔しい〜』  
SSさん



☆小学校の近くに住んでいます。夏休みになり子供たちの元気な笑顔、楽しそうな声がなく静かすぎて寂しいです。猛暑を乗り切って元気に登校してくる子供達を待ちましょう。  
ATさん



☆長い夏休み。親の理想とは程遠い生活の子供達！私もかつて来た道と思いつつ、やはり注意をしています。親だから当然ですよ！でも、あと20日しかないと思うと片目をつむってしまいます。  
NTさん



☆久しぶりに一人暮らしをしている娘と『午後からデート』を楽しみました。待ち合わせをして昼食の後、私の眼鏡を作り完成するまでの間、街を歩きました。都会は階段も多く結構歩く距離もあり疲れましたが、今回は楽しさの方が心に残りました。買った物は『音戸ちりめん』でした。  
TNさん



☆梅雨のようなうっとうしい毎日が続きますね！そんな中、楽しみはカープが勝った翌日の朝刊を読む事です。もっとテレビ中継があればいいのね！私もカープ女子？  
SMさん



9月です。なんだか拍子抜けするような8月でしたが、皆様、元気に過ごさせていますか？お盆休みをいただき、本当にありがとうございました。我家は恒例の三家族でキャンプに行ってきました。『涼』を求めて避暑地に行きますが、今回はず〜と雨でした。残念！とは言え三家族で囲む食事はとても賑やかで、つつい飲みすぎてしまいました。子供の頃の事を思い出しては『ゲラゲラ〜』とたわいもない話に花が咲き楽しいひと時を過ごせたことに感謝したいと思います。梅雨かと思う様な日が多く洗濯が大変な毎日です。いつもこの時期は『カラッと』乾いてるのに…家の中も『ジト〜』として…異常気象ですね！広島でも大雨などがあり沢山の方が亡くなりました。9月には落ち着いた天気になればと願う今日このごろです。

# 8月号のクロスワードパズルの答え

8月号の答えは『ナツヤスミ』でした。  
8月は雨が多く、毎朝のラジオ体操もお休みが多く  
夏休みの朝が少しさみしい気がした1ヶ月でしたね♪

## お知らせ

月水金コースのお客様へ  
9月15日(月)は祝日の為、  
配達はお休みとなります。  
火木土コースのお客様へ  
9月23日(火)は祝日の為、  
配達はお休みとなります。  
ご迷惑をお掛けしますがよろしく  
お願い致します。

9月15日 敬老の日

長い間、社会につくしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う事。

9月23日 秋分の日

祖先を敬い亡くなった人をしのぶ日と同時に春分の日同様、昼と夜の長さが等しくなる日。

## お便りコーナー(クイズの答えも書いてね!)

2014年9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

○ ○ ○ ○