

延そう健康寿命！ いまこそ、はじめよう乳たんぱく質習慣♪

元気に動くため、健康寿命のためには筋力維持が必要！しかし、筋力は加齢とともに低下してしまいます。そこで！筋肉を形成するアミノ酸(BCAA)を豊富に含んでいるのが乳たんぱく質です！しかし、最近では1日当たりの、たんぱく質摂取量は、戦後と同じ摂取レベルにまで下がっています。『明治ミルクでしっかり からだにチカラ』は、乳たんぱく質を10g配合！健康寿命を考えた新しいミルクです。そして、もうひとつの特徴が乳糖を約80%カット！『牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするから…』と言う方にオススメです！ですよ！



今月のおすすめ商品

『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)



社員のコラム

みなさん、こんにちは。いつもご愛飲いただきありがとうございます。10月から新商品『ミルクでしっかり からだにチカラ』が発売されました。簡単に説明しますと、
①最近よくつまずく様になった。(筋力の衰え)
②牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしちゃう。という方にオススメの商品です。今まで、牛乳が飲みたいのに飲めなかった方には『いいね～！』と書いていただいています。



さて、健康寿命とは？健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っていますよね。私もそうです！だから、今から始めませんか？
1本135円(税込)でちょっと高いな～と思われる方も多いたと思いますが、1日135円で健康寿命が延びると思えば安いと思いませんか？しっかり飲んで元気に過ごして欲しいです。

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ひ致します。(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



10月で～す。あと3ヶ月もしたらお正月がきちゃいますね！ホント早いもんだ！10月1日(水)新発売の『ミルクでしっかり からだにチカラ』ですが、皆様からの関心が高くビックリしています。飲んでみたいな？と思われる方・・・お便りコーナーに『からだにチカラ』サンプル希望と記入して受箱へ入れて下さいね！お届けします。私自身、最近では何でもないところにつまずいたりすることが増えてきました。だから **はじめます！**

美味しいミルクでレシピ^o きのこのポタージュ

材料

(約2人分)

生しいたけ・エリンギ・マッシュルームを合わせて
350g・牛乳360ml・玉ねぎみじん切り 1/4 個に
んにくみじん切り 1/2 個・パセリみじん切り適量
洋風スープの素 小さじ 1/2
オリーブオイル 小さじ 2・小麦粉 大さじ 2
塩・コショウ 適量



作り方



- ①しいたけは石づきを切り、エリンギとともにみじん切りにしましょう。マッシュルームはペーパータオルで汚れを吹き取り、石づきがあれば切りとりみじん切りにします。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ中火で熱し香りが立ったら玉ねぎを加えます。玉ねぎがしんなりしたら、きのこを加えて3~4分炒めます。
- ③②に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めます。
- ④③に牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、洋風スープの素と塩コショウで味を整えます。ひと煮たちしたら火を止め器に盛ってパセリを加えたら出来上がりです。



きのこは3種類を取り合わせるのがポイントです！それぞれのうまみの相乗効果で味にぐっと深みが出ますよ！

クロスワードパズル

A~Gを順番に並べて言葉を作ってね！



☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

【タテ 1】人口が非常に少ないこと。

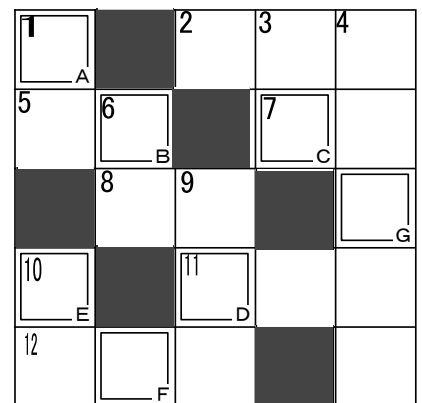
【タテ 3】中がからになっている細長い円筒。

【タテ 4】外国語から取り入れられて自国語のように使われる言葉。

【タテ 6】無理やり連れて行かれること。

【タテ 9】職務や任務を自分からやめること。

【タテ 10】地球の地形を表した図。



☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ 2】映像を記録すること。

【ヨコ 5】大地のずっと上の方に見える所。

【ヨコ 7】物をのせたり、人が乗ったりする平らな物。

【ヨコ 8】都道府県の行政を統括・代表する長のこと。

【ヨコ 11】野球で1塁と3塁の間にある塁。

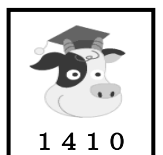
【ヨコ 12】写真や絵を使って解説し1冊の本にまとめたもの

広島明治

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

携帯からはこちら→

検索



1410



お便りコーナー



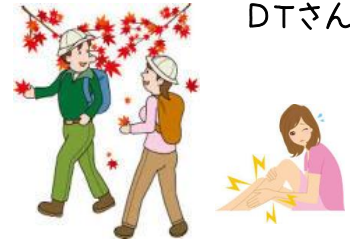
☆健康の為にしている事がミルクだけではいけないと思い『水泳』をはじめました。約40年ぶりのプールはやはりきもちがいい！KEさん



☆免疫機能アップの言葉に引かれR-1を飲み出して1年以上になるかしら・・・この暑さにも負けず頑張れています。TTさん



☆先日、弥山に登ってきました。紅葉谷コース！階段が多く、翌日からふくらはぎが痛くてなかなか治りません。次は御嶽山をめざします。DTさん



☆山でみかんの木の世話をしている時、ふと枝に目を向けるとヘビと目が合っていました。ギョ！として飛び退くとじっとしたまま・・・よく見るヘビの抜け殻でした。頭からシッポまできれいに脱いでいました。お見事！KEさん



☆最近の楽しみ！ジグソーパズル！最後の1ピースがどうしても合わない！3回やり直したけどやっぱり合わない。無理矢理入れてのり付けしちゃいました！FYさん



☆牛乳が苦手だった孫が牛乳デビュー！夏休みお泊まりが何度かあったある夜、お風呂上がりには腰に手をかけてミルクで元気を飲んだ！（コマーシャルの様に）このまま牛乳好きになってほしいな！OTさん



10月で～す！十五夜のお月さんはとっても大きくてキレイでしたね！月を見ながらお団子食べちゃいました！9月に入って過ごしやすい季節を、皆様満喫されている様子のお便りがたくさん届きましたよ！スポーツの秋！食欲の秋！読書の秋！今月は各地でいろいろなイベントが開かれます！私の大好きな『西条の酒まつり』や広島市内では『フードフェスティバル』と・・・聞くだけで楽しくなりますね。最近、私のはまっているのが『広島人の頭の中』と言う本です。この本は『広島人ってどんな人？』から始まり身近な『ある！ある！』が書いてあります。何度読んでも本当に笑ってしまう内容です。生まれも育ちも『広島人』の私じゃ～ん！カープがんばれ！！

9月号のクロスワードパズルの答え

9月号の答えは『おつきみ』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

月水金のお客様へ

10月13日(月)は祝日の為、配達は休みとなります。
10月10日(金)に10日(金)分と13日(月)分を一緒に
お届けします。
ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願い致します。
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10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

〇〇〇〇〇〇〇〇