

ロコモティブシンドロームって知っていますか？



運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態のこと。いつまでも自分の足で歩き続けていく為に、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが大切です。その為には、筋肉に必要な乳たんぱく質をしっかりと摂取していく事です。久しぶりの新商品でもある『ミルクでしっかりからだにチカラ』は乳たんぱく質がしっかりとれて、お腹もゴロゴロしない！とってもいい商品なんです！お便りコーナーのサンプル希望のところにチェックを入れて下さい。サンプルをお届けします。この機会にぜひ、健康寿命を伸ばしていつまでもイキイキ生活習慣始めてみませんか？

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)

お知らせ 月水金のお客様へ

11月24日(月)は祝日の為、配達は休みとなります。
11月21日(金)に21日(金)分と24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。

10月号のクロスワードパズルの答え

10月号の答えは『からだにちから』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。

今月も簡単・・・がんばって下さいね！

正解の方には『ミルクでしっかりからだにチカラ』を1本プレゼントします。

美味しいミルクでレシピ^o 簡単！ミルク茶碗蒸し

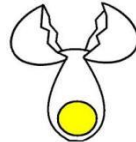
材料

(約4人分)

卵1個・牛乳350ml・塩小さじ1/2
しょう油小さじ1/2・ゆずの皮適量
みつば8本



作り方



①大きめの計量カップに卵を入れ溶きほぐします。牛乳を少しずつ混ぜながら注ぎ入れて、塩、しょう油を加えます。

②器にゆずの皮とみつばを入れて①を等分に注ぎ、1個ずつフタ又はラップをかけます。

③フライパン又は鍋に約2cm位水を入れ、②を入れてフタをします。

強火で2～3分、卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら火を弱め、トロ火で7～8分蒸したら出来上がりです。

フルフルとなめらかな口当たり！すを立てずフライパンで簡単に作れます！

アレンジしていろんな具材を入れてもいいですね～！楽しんでください！



クロスワードパズル

A～Cを順番に並べて言葉を作ってね！

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

【タテ 2】墨のような色。

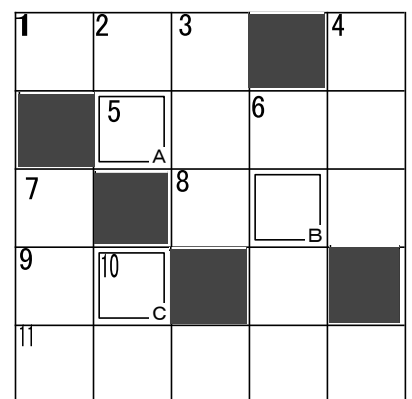
【タテ 3】問題を解く手がかり。

【タテ 4】カギをかけて罪人を閉じ込めておく場所。

【タテ 6】どこまで深いかわからないこと。きりが無いこと。

【タテ 7】口の中の細菌によって歯が欠けたり、穴が空いたりしたもの。

【タテ 10】もれること。必要な事柄が抜けること。



☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ 1】尋問や詰問などに対し、だまされたまま何も言わないこと。「〇〇権」

【ヨコ 5】互いに違った説や意見を主張して言い争うこと。

【ヨコ 8】かみの毛を切ったり、ひげをそったりする店。

【ヨコ 9】晴れた寒い夜、水蒸気が地面に白くこおり付いた物。

【ヨコ 11】ジャガイモの別名。

広島明治

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

携帯からはこちら→



1411

お便りコーナー

☆『スポーツの秋』今年も11月3日に行われる『ひろしま国際平和マラソン』に出場すべきトレーニングを開始！チャレンジコースで頑張る予定です。 TAさん



☆読書にもスポーツにも良い季節となりました。美味しい果物や野菜もたくさんあるので、運動しながらいろいろな物を食べたいですね。 KYさん



☆先日、東京両国に大相撲を観戦に行ってきました。今、話題の逸ノ関も幼い頃から牛乳をたくさん飲んでいたとか… OYさん



☆栗を収穫しました。今年は雨がよく降ったせいか例年より早くから栗の実が落ちていました。良く太った実はとても美味しくいただくことができました。栗ご飯をして、甘露煮を作って、味覚の秋バンザイです！ SMさん



☆気候が良くなったのでガスレンジフードをやっとのことで掃除しました。暮れの寒い時にしたくないので…『苦あれば楽あり』と思いつつ！ NAさん



☆『秋はつるべ落とし』と言うけれど、太陽が沈むとあっという間に真っ暗になります。 WHさん



お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2014年11月号

なまえ

でんわ

千カラのサンプル希望



クロスワードパズルの答え





～配達スタッフ募集～



私達と一緒に働きませんか？
みんなを健康にするステキなお仕事です♪



★配達スタッフ★



週3日（月水金か火木土）
【時間】 8：00～15：30位
【月給】 6万～8万円位
【休日】 日・祝日（お盆・年末年始）
AT限定可・20～64歳迄
交通費支給・車通勤可・制服貸与
皆勤・夏季手当・営業手当有

★配達社員スタッフ★

【時間】 8：00～15：45
【基本給】 16万円
【休日】 日・祝日（お盆・年末年始）
AT限定可・40歳位迄
（長期によるキャリア形成を図る為）
社会保険・厚生年金完備
（3ヶ月試用期間有り）



営業社員・総合職員も同時募集しています。
広島明治 みしまミルクのホームページに
詳しい採用案内も出ていますのでご覧下さい。
まずは、お気軽にお電話ください。
（株）広島明治 みしまミルク
電話：(0823)33-5709