

秋の花粉もしっかり対策！乳酸菌で腸を元気に！

秋の楽しみはいろいろとありますが、夏の疲れを引きずって体調がいまひとつだとなかなか積極的に行動できませんよね。季節の変わり目はカゼもひきやすい時です。カゼかな？と思っていたら花粉症だったという場合もあります。そんなカゼや花粉症から体を守ってくれるのが免疫力です。この免疫力は、腸を元気にすることで高められることがわかっています。腸内活動を活発にするには乳酸菌だけでなく、乳酸菌と食物繊維をたくさん摂ることで。

さあ！毎日の食事で腸内環境を整え秋を楽しんでくださいね！

【おすすめ商品】



お知らせ

みしまミルク通信をご愛読いただき誠にありがとうございます。只今、クロスワードパズルの正解者プレゼントは行っていません。通信のお便利コーナーに掲載させていただいたお客様に、プレゼントをお届けしていますのでご了承ください。沢山のお便りお待ちしております。

☆社員のコラム☆

こんにちは。今年も残すところあと3ヶ月になりました。早いですねエ～！つい最近まで『暑い暑い』と毎日言っていたのが嘘のように朝晩が寒くなってきました。今年は早く冬がくる様な気がしますねエ～！我家では、少し早いですが暖房器具のことを考え始めました。朝晩の冷込みで体調管理が難しく、風邪をひいた方もおられるのではないのでしょうか？そんな時こそ『明治 R-1ヨーグルト』です！冬本番になって飲むのでは『ちょっと遅いかな～』なんて思うので今から飲んで免疫力をしっかりつけ、冬に備えて風邪に負けない体作りをしていきましょう！運動するにも良い季節ですよ！残すところ3ヶ月！私自身も風邪をひかない様、気をつけたいと思います。皆様も体調にはくれぐれも気をつけてハッピー～な毎日を過ごしてください。 沖本嵩仁でした。

便利な口座振替受付中

便利でとても安心♪手続きもお店がいたします。ご希望のお客様は、銀行名をお便利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



10月です。あと3ヶ月でお正月が来ます。9月は連休前に配達が不規則になり大変ご迷惑をおかけしました。スタッフもそれぞれ家族と過ごし、リフレッシュ出来た事に心から感謝します。

『ありがとうございました。』

日中と朝晩の温度差でカゼなどひかれていますか？日に日に秋が深まり山々の紅葉も見事に色づいてきました。寒くなる前にしっかり体を動かして、体力と栄養をつけておきましょう！歩いているといろいろな事を発見できて楽しいですよ！



美味しいミルクでレシピ

簡単！美味しいミルクグラタン

材料



牛乳200ml・じゃがいも350g・
塩小さじ1/2・こしょう適宜・ほうれん草30g
鰹節小1袋(4.5g)・とろけるチーズ20g前後



作り方



- ①じゃがいもはラップで包みレンジで火を通します。(600Wで約6~7分)熱いうちに皮をむき、グラタンを焼く器に入れ塩こしょうしフォークでつぶしましょう。
- ②牛乳を入れ混ぜ、ほうれん草を1cm幅に刻んだものと鰹節を入れ全体をよく混ぜます。
- ③器の表面をきれいにし、チーズを散らしてオーブントースターで焼きます。焦げ目がついたら出来上がりです。(1200Wで4分程度)

小麦粉とバターを使わない分、ホワイトソースよりカロリーオフと短時間で出来上がりますよ。
じゃがいもは熱いうちにつぶし、牛乳を混ぜ込みましょう。鰹節が入ることで味に深みが出ます。
面倒なホワイトソースを作らなくても簡単にコクのあるグラタンが出来るんです。じゃがいもの他に、かぼちゃやさつまいもなどでも同じように出来るのでお試しあれ♪

クロスワードパズル

A~Fを順番に並べて言葉を作ってね！

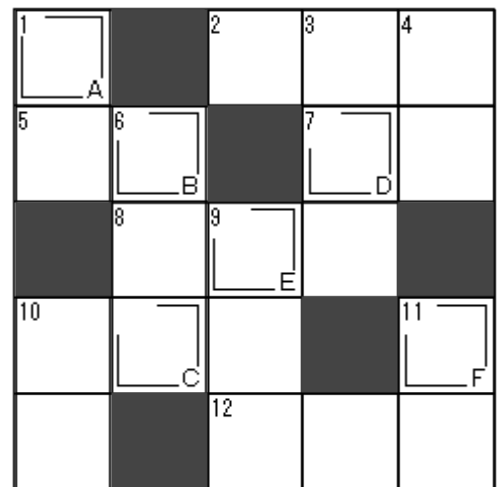


☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

- 【タテ1】くきがまっすぐでいくつもの節があり中が空っぽの木。
- 【タテ3】風味を増し、食欲をそそるために料理に添える香辛料や香味野菜。
- 【タテ4】液などで部分的に汚れたところ。
- 【タテ6】ぎっくり腰で腰が...
- 【タテ9】気が長く、のんびりしていること。
- 【タテ10】食用にイノシシを改良した家畜。
- 【タテ11】何かをするために必要な時間。空いていて自由に使える時間。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

- 【ヨコ2】作物の生育をよくするために土壌などに施す栄養分。肥料。
- 【ヨコ5】法律によって罪を犯した者に科する罰。
- 【ヨコ7】まとまり。学級。クラス。
- 【ヨコ8】依頼すること。あてにすること。
- 【ヨコ10】その部に属している人。
- 【ヨコ12】同等以下の相手を指し示す言葉。



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

『秋の夜長の過ごし方』



☆スズ虫の鳴き声がする頃になると手芸が趣味の私は心がウキウキしてきます。何を作成するかを決め手芸店で自分好みの糸を選び少しずつ形にしてゆきます。

THさん



☆日中に見られないTVの録画撮りを見ます。静まりかえった部屋で一人楽しんでます。

MTさん



☆秋の夜長といえば『読書』と言いたいところですが私はたまった書類の整理や雑誌、新聞の切り抜き等をします。昼間には何かとバタバタしますが夜だと落ち着いてゆっくりできます。

NKさん



☆押入れの片付けや引出しの整理をしています。片付けていると何年も使っていないもの等処分する物があって押し入れに入りきらず出ている物も整理することで部屋も引出しもスッキリします。

MTさん



☆やっぱり読書でしょうか！最近ではテレビもあまりみなくなりました。足繁く図書館へ通っています。一冊読めば次の本が読みたくなるんです。不思議ですよ！

DTさん



☆虫の声を聞きながら、ゆっくりワインなどを飲み、ファッション雑誌をながめ、今年はどんなファッションにチャレンジしてみようか、夢をふくらませると、モデルにでもなったかのような気分になりますほろ酔い気分で気持ちよく寝れます。



10月ですね！皆様お元気ですか？私は食欲の秋を満喫しています。10月は私の大好きな『お祭り』の1つでもある『酒まつり』があります。毎年とっても楽しみにしています。酒まつりには、家族や親戚が集まり、近況やこれからの事など、たくさんいろんな話をします。たくさん酒蔵を回りながら、美味しそうな食べ物を見つけては『むしゃむしゃ！』実家買ったばかりのお酒とおつまみで…また一杯！なんせ女子が多いので、いくらしゃべっても話題は尽きることがありません。楽しかった事や悩みもあります。愚痴もあります。全てを吐き出し、もうしゃべれない！お腹もいっぱい！になって『おやすみなさい』です。これで、お正月までの栄養補給はバッチリ！なんて思っているのは私だけかも！母もこの日は大変そうですが、なんだか嬉しそうです！家族や姉妹ってホントにいいなあ！みんな大好き♪そして、ありがとうございます♪



9月号のクロスワードパズルの答え



9月号の答えは『敬老の日』でした。

頭の体操になりましたか？簡単だ！と言われる方もいれば「今回は難しかった！」といろいろですが、楽しく参加していただいている様子です。

* 答えが正解してもプレゼントはありませんので、ご了承くださいませ♪



お知らせ

月水金のお客様へ

10月12日(月)は祝日の為、配達は休みとなります。
10月9日(金)に9日(金)分と12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！)

2015年10月号

なまえ

でんわ

クロスワードパズルの答え

○○○○○○○

私の冬支度！『よかったら』お聞かせください

(11月号の通信で紹介させていただきます。掲載させていただいたお客様には『プレゼント』をお届けします)

まって
まあ〜す♪

.....
.....
.....
.....

□通信に掲載したくない方は✓をつけて下さいね！