

湯上りミルク&ヨーグルトはいい事いっぱい！

寒くなってくる季節。冷たい飲み物や食べ物は『ちょっと！』と思う方も多いと思います。湯上がりに牛乳やヨーグルトを摂る習慣を身につけてはいかがでしょう！湯上がりの乳製品にはいい事がいっぱいですよ！

- ①たんぱく質が分解してできるオピオイドペプチドが中枢及び末梢神経に作用して良い眠りを誘ってくれます。これは、赤ちゃんがお母さんのおっぱいを飲んだ後安心して眠りにつくのはこのためだと言われています。
- ②牛乳に含まれているコバラミンと呼ばれるビタミンが風呂上がりの貧血対策になる事！
- ③運動後に牛乳を飲むと疲労回復に役立つと言われていますが、風呂上りやサウナの後でも同じような効果が得られ事！

湯上がりの1杯
良い習慣！



今月のおすすめ商品

新米

大好評の『黒瀬の山本さんのお米！ヒノヒカリ』お待たせしました！炊きたてはもちろん！さめても美味しいお米です！玄関先まで配達させていただきます！ご注文お待ちしております！
まあ～す！
2Kg 1080円
5Kg 2263円
～玄米もあります～

社員のコラム

すごく
あんしん！

便利な口座振替受付中

便利でとっても安心♪手続きも簡単！
お店がいたします。

(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

朝晩の冷え込みが強くなって、昼との温度差が大きくなってきた今日このごろですが皆様、お元気で楽しくお過ごしでしょうか？我家では、もうコタツを出してしまいました。そして、今年はガスファンヒーターを新しく付けかえました。前々から気になっていたのですが、今年は思い切ってガス屋さんを頼んで付けてもらいました。灯油を注ぐことがなくなり、とっても楽になります。これで、体の外からの管理はバッチリかなと思いますが、もう一つは体の中からの管理も大事ですよ！

免疫力を上げて、風邪などから体を守るのにはやっぱり明治の『R-1ヨーグルト』が一番！寒い冬を元気に楽しく乗り切るには・・・

『うがい・手洗い・R-1』で元気に過ごしましょう。ちなみに、お肌の乾燥には牛乳もとってもいいですよ。寒い夜はホットミルクにして飲んでもらうと体もポカポカで、ぐっすりと夢心地かな～やっぱり冬も明治の商品にかぎりますね。寒くなる季節だからこそ健康に気を付けて元気に楽しく過ごしてくださいね。



福原奈緒美でした。

編集日記



11月です。今年も残すところ2ヶ月になってしまいました。本当にあっという間ですね！年末に向けて慌ただしくなりますが、ひとつずつ終わらしていかなくっちゃね～！と思う今日この頃です！朝晩と日中の気温の差が激しいので体調をくずされている方も多い様です。風邪ぞみかなあ？と思った時には無理せず、暖かくして早目の就寝を！寝る前にホットミルクに少しはちみつを入れて飲むと心も体も癒され、ゆっくり眠れますよ！オススメです！残り2ヶ月、元気に過ごしてくださいね！



美味しいミルクでレシピ

きのこたっぷり簡単ミルクスープ

材料

(4人分の材料)

ブラウンマッシュルーム2パック・まいたけ1パック・しめじ2パック・玉ねぎ1/2個・じゃがいも1~2個・にんじん1/2本・バター40g・薄力粉 大さじ 3・顆粒コンソメ大さじ1・牛乳360ml・塩・こしょう各少々・ゴーダチーズ・とろけるモッツアレラチーズ・とろけるチーズ各適量・パセリのみじん切り適宜

作り方



- ①マッシュルームは軸を取り、半分に切ってから4~5等分に切ります。まいたけは長さを2~3等分にし手で細かくほぐしましょう。しめじは石づきを取り、長さを2~3等分にします。
- ②玉ねぎは1.5cm 角に切ります。じゃがいもは皮をむき、1.5cm 角に切って水で洗いし水気をよくきります。にんじんは皮をむき、5mm 幅のいちょう切りにします。
- ③フライパンにバターの半量を熱し、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを順に加えて炒めます。じゃがいもの表面が透き通ってきたら、残りのバターと①のきのこを入れて全体に混ぜ炒めます。
- ④③に薄力粉をふり入れて炒めます。粉気がなくなったらスープを加え、再び煮立ったら蓋をして弱火で約5分煮ます。
- ⑤じゃがいもがやわらかくなったら牛乳を加え、少し煮て軽くとろみがついたら塩、こしょうで味を調えます。
- ⑥器に盛って好みのチーズをふり、パセリやパンを添えていただきます。

頭の体操『クロスワードパズル』

A~Eを順番に並べて言葉を作ってね!



☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

【タテ1】その月の二番目の日。

【タテ3】文章の意味を考えてよく読むこと。

【タテ4】父や母の女のきょうだい。

【タテ6】自分の死後のために言い残しておくこと。「〇〇〇〇状」

【タテ10】話し手が自分・相手のどちらからも遠く離れた物を指す言葉。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ2】放送局が出した電波を音声に変える機械。

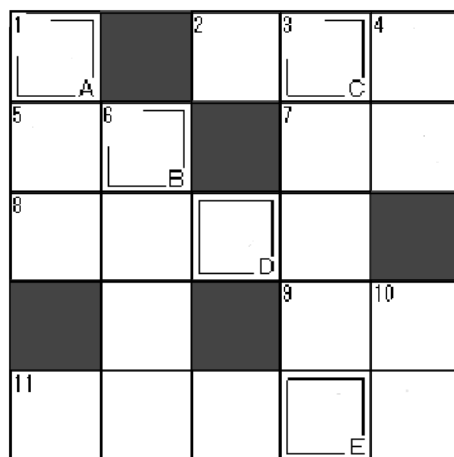
【ヨコ5】初夏の長雨。または、そのじめじめした季節。

【ヨコ7】豆乳を煮立て、表面にできる膜をすくい取って作った食品。

【ヨコ8】荒地や山林などを、田畑や人の住める所にする事。

【ヨコ9】戸。扉。

【ヨコ11】大酒を飲んでひどく酔うこと。また、その人。



クロスワードパズルの答え

〇〇〇〇〇



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

みなさんの冬支度

☆ 去年の冬も『R-1』飲んで風邪をひかなかったから、この冬も早くから『R-1』です！冬支度？

KMさん



☆ クーラーの掃除、ホットコーヒーの買い置き、扇風機の掃除、コタツ布団の手入れ、夏服の手入れ、レースのカーテンの洗濯、庭の手入れ等、沢山ありますが、寒くならないうちに少しずつするよう、心掛けます。もちろん、健康に気をつけながら…

KYさん



☆ 秋も深まる頃になると、白菜、大根を洗い干し、大きな樽に干し柿の皮や塩、唐辛子等と一緒に漬け込み、もう雪が降っても大丈夫と言っていた母の姿を思い出します。冷たい樽から出してくれた漬物は食事前になくなる事もあった、ずっとずっと前の事です。

ITさん



☆ やっぱコタツです！初めてコタツに入った時の子供の幸せそうな笑顔が忘れられなくて、それを思い浮かべながら出します。

HNさん



☆ 寒い冬に弱い我が家の観葉植物達を家の中に入れることでしょうか。夏はカラカラ…冬は寒い…手のかかる植物はいらないって思うのですが、ついつい連れて帰ってきます(°▽°)

UYさん



☆ 植木鉢を室内に入れる事です。鉢を水に半日つけて、土に潜む虫を出しています。(効果は分かりませんが)年々、鉢が重く感じてきました。

OEさん



11月です。あっという間ですね。この調子でいとお正月もすぐ来てしまいますね！これから徐々に気温も下がり体調をくずしやすくなります。冷蔵庫の中に牛乳やヨーグルトがたまったりした時は『1回休み』や『1週間休み』などはもちろん、月の途中でも商品の変更もできますので、お気軽に声をかけてくださいね！よろしく願い致します。ちなみに…牛乳は、ビニールをはぎ、キャップを取って、そのままレンジで『チーン』できますよ。コップに跡がこびりつく事とや、鍋も汚れませんので便利です！600Wで1分チンすると人肌程度に温まります！（注）瓶のまま飲む時は、飲み口が熱くなっている場合がありますのでお気をつけくださいね。

10月号のクロスワードパズルの答え

10月号の答えは『体育の日』でした。

頭の体操…クロスワードパズルに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!

時々、不適切な言葉が入ってしまう事!どうかお許しくださいませ。

お知らせ

お客様へ

11月23日(月)は祝日の為、配達は休みとなります。11月20日(金)に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。

勤労感謝の日

「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」
働く事によって生まれる物を大切にして作る人と出来た事に感謝する日です。元は新嘗祭という祝日でした。

お便りコーナー(クイズの答えも書いてね!)

2015年11月号

なまえ

でんわ

まって
まあ〜す♪

クリスマスの思い出&サンタさんをお願いした事『よかったら』お聞かせください
(12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『ほんの気持ち』をお届けします)

□通信に掲載したくない方は✓をつけて下さいね!