

健康の秘訣『腸～』耳寄りな話！

年齢を重ねるごとにビフィズス菌などの善玉菌が減って大腸菌やウェルシュ菌が増えてしまいます。これを防ぐためにも毎日ヨーグルトを摂取しましょう。毎日食べ続ける事で善玉菌を増やすことができます。また、ビフィズス菌は精神的ストレスにも弱いという特徴があります。上手にストレスを解消しながら、善玉菌の「腸内フローラ」をキレイに咲かせましょう。最近疲れやすいかも！や風をよくひくなあ！と感じている方、腸と腸内フローラを元気にして、免疫力を高めましょう！健康の秘訣は、「健康な腸」と「健康な心」そして明治の『R-1』です。腸だけでなく、心も健康であれば、免疫力がさらにアップしますよ！いつまでも元気に過ごしてほしいから、私たちがお届けします！



今月のおすすめ商品

『R-1ドリンク』
体の免疫機能アップに
この1本！毎日、美味
しく飲んで元気に過ご
しましょう！（宅配専用）



100ml
136円
(税込)



社員のコラム

皆様、元気にお過ごしでしょうか？新しい年が始まって、あっという間に1ヶ月が経ちました。暖冬と言っていたのに、この冬も寒さが身にしみる今日このごろです。風邪をひかない様に『うがい・手洗い・R-1』で冬を乗り切っていきましょうね。まずは、R-1を飲んでしっかり免疫力を高めましょう。そして、私の場合は、首から背中を冷やさない様に、ホッカイロを貼ります。貼るだけで体がポカポカしますよ！この2つが私の冬場の健康法です。おかげさまで、元気に過ごせています。皆様の健康法は何ですか？もっといい方法があるよ！という方、ぜひ教えてください！皆様の元気と健康に答える『明治』の商品！配達スタッフと共に笑顔と元気をお届けします。寒～い冬を元気に過ごしてください。



福原奈緒美でした。



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



2月です。何十年ぶりの大寒波到来の言葉で、いろいろな準備をしましたが、自然の力には勝てず、お店の水道管が破裂し、1日水が出ない日がありました。皆様の家は大丈夫でしたか？配達の方は事故もなく無事終わることができ、ホッとしました。感謝です！お客様から暖かい言葉をいただき『心と体』はポッカポカになりました。積雪こそあまりありませんでしたが、本当に冷えた2～3日間でしたね！少しずつ春に近づいているので、これからは油断せず、安全に商品をお届けしたいと思います。

美味しいミルクでレシピ

豚こまと白菜のミルク中華スープ

材料

(約2人分)

豚こま切れ肉200g・白菜1/4・にんにく1かけ
しょうが少々・塩、あらびき黒こしょう・ラー油適量
水溶き片栗粉小さじ1+水小さじ1・ごま油大さじ1
<A>酒・みそ各大さじ1・牛乳180ml
みりん大さじ1/2・酒大さじ3



作り方



- ①豚こまは塩、こしょう各少々振っておきます。白菜は葉と芯に切り分け、葉はざく切りに、芯は2～3cm幅程度に切っておきます。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒めます。香りが立ったら豚肉、白菜の芯を加えてほぐしながら炒めます。
- ③白菜に油がなじんだら、Aを加えて煮立たせ、つづいて白菜の葉を加えて2～3分煮ます。
- ④塩、こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ⑤器に盛ってラー油、あらびき黒こしょうをかけたら出来上がりです。

豚こまからいいダシがでて、簡単で美味しいスープが出来上がりますよ♪

クロスワードパズル

A～Dを順番に並べて言葉を作ってね！

☆☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

【タテ1】部屋の中に光や風を通すために、壁などに空けてある穴。

【タテ3】器具・機械などを手で回すこと。

【タテ5】梅の実をシソの葉と共に塩づけにした、すっぱい食べ物。

【タテ7】相撲取り。

【タテ8】物のなめらかな表面から出てくる光。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ2】建物などの場所を変えること。引っ越し。

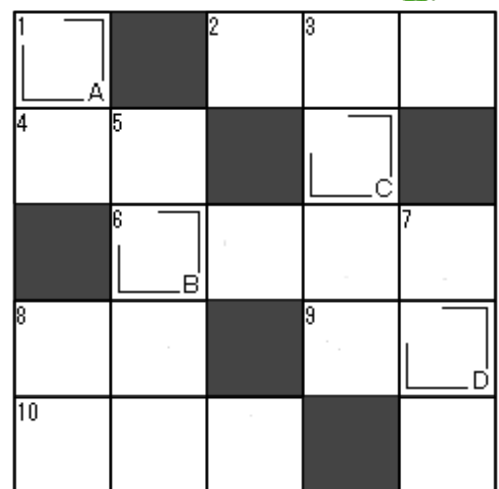
【ヨコ4】首・手足・しっぽ以外の体の部分。

【ヨコ6】見ていて不快な感じになるさま。見るのにじゃまになる物。

【ヨコ8】口が小さく、胴の部分がふくらんでいる入れ物。

【ヨコ9】計算の順序や関係・法則などを記号や数字で表したもの。

【ヨコ10】家。特に広い敷地に建つ大きな家。



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



節分の鬼にちなんで、あなたの『一番怖いもの！』お聞かせください

☆一番怖いものは、お金と病気です。お金は人の心を惑わし犯罪を重ねる元になる怖いものです。又、高齢者にとって病気は避けて通れないもので死ぬまでお付き合いが続く嫌なものですが、生きている以上仕方がないですね！KOさん



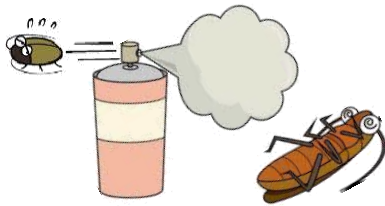
☆年末年始と主人と二人なので食べてはコタツに入ってテレビを見ておやつも食べ放題、体重計に乗るのが怖い！HSさん



☆何と言っても天災です。毎年各地で思わぬ天災を目の当たりにし心を痛めています。今年もお正月から暖かい日が続き温暖化が進んでいます。今年は何事もなく皆が平和で過ごせる様にと心から願い日々の平穏な暮らしに感謝する今日のごろです。UTさん



☆もともと虫が苦手な私は怖いものといえばやはり『ゴキブリ』です。冬場はいいのですが、夏はいろいろな所に出没!?するのでドキドキです。NKさん



☆世の中で一番怖いのは人間です。又、一番やさしいもの、一番好きなものも人間です。このちがいは、どこから生まれてくるのでしょうか！NHさん



☆自然災害です。地震・津波など！自分の力ではどうにもならない。人間の無力を一番感じます。何がおきても冷静な判断をしたいですが平和に過ごしたいものです。UYさん



2月で～す！暖冬と言われているので、気を緩めると突然くる寒波に流されそうにおなりますね～！皆さん風邪などひかれていませんか？1月の終り頃からインフルエンザや免疫力アップのテレビ番組をよく目にするようになり、明治のR-1乳酸菌が話題となっています。腸内環境を整えると、カラダの全てが良好になる！と言われていす。美味しく元気になれるって、本当にうれしい事ですね！

今月は『三原 神門市』があります。全国から約500軒以上の露天商や催し物などが軒をつらね約30万人の人出で賑わいます。名物の植木市やだるま市が有名です。シンボルとなっている大だるまは高さ3.9m、廻り(直径)2.9mの大迫力です。私のお目当ては、じゃこ天です。揚げたてアツアツを歩きながら食べます。とっても楽しくって、美味しいお祭りです。出かけてみてはいかがですか？

1月号のクロスワードパズルはお休みでした

新春ラッキーナンバーいかがでしたか？
当たったお客様～！おめでとうございます。今月から、
頭も体操クロスワードクイズも始まりました。
やってみてくださいね！

お知らせ

月水金のお客様へ

2月11日(木)は祝日の為、配達は休みとなります。
2月9日(火)に9日(火)分と11日(木)分と一緒に
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！)

2016年2月号

なまえ

でんわ

まって
まあ～す♪

ひなまつりにちなんで、あなたの『横に並んでほしい人！』お聞かせください。

(3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『美味しいプレゼント』をお届けします)