

腸のゴールデンタイムは『夜』です！

腸の働きが最も活発になるのは22時～2時頃と言われています。夕食後に腸内環境の改善が期待できるヨーグルトを食べてぐっすり寝ることが腸内環境を整える秘訣です！ヨーグルトの特徴は、なんと言っても牛乳に『乳酸菌』を加えた発酵食品であること！おなかの中には『乳酸菌』をはじめとする、たくさんの腸内菌が住んでいます。重さにすると約1kg相当になるとか！そして、ヨーロッパの国々では日本より昔から健康になれる食品として多くの人びとに親しまれてきました。日本でもヨーグルトの歴史はとても古く、日本で一番古い医学書の中にも乳製品が人間の体にとって非常に良い物であると書かれているそうです。私はいつもお風呂上がりに必ず飲んでます。朝スッキリですよ！



今月のおすすめ商品

酔心『春の純米酒』
春にしか味わえない冷酒！お花見にぜひ、持って行ってください！



720ml 1080円(税込)

社員のコラム

皆様、こんにちは！2月も終わり3月になりました。まだ肌寒い日はありますが春はすぐそこまで来ています。春の日差しが待ちどろしいです。そろそろ、冬にサボって、なまった体をもとに戻そうと、少しずつ運動を始めました。皆さんも、暖かい日を見つけてそろそろ活動開始をしてみたいかがですか？ただ運動するのはもったいないので、運動後に『ミルクでしっかりカラダにチカラ』を飲みましょう！この商品にはミルクプロテインが豊富に入っているので効率よく筋力がつく手伝いをしてくれると言うすぐれ物です。運動+『カラダにチカラ』を飲んで健康寿命を延ばしてください！これから暖かくなると各地でいろいろなイベントが開かれます。今からしっかり運動し体力をつけ、たっぷり楽しみたいと思っている今日このごろです！見かけたら声をかけてくださいね♪ 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



3月です。まちにまった『春』ですね！肌寒い日もまだ多いですが、下旬からは、桜も咲き、プロ野球も開幕します！今年はお母と念願だった『レディースファンクラブ』に入会できました！（抽選の為、去年は入会できず）会員証も届き、着々と応援の準備をしながら今年こそは『優勝！』との期待に胸をふくらませてる今日この頃です。娘もマツダスタジアムでビールを売るアルバイトをするそうです！こりゃ～！見つけて沢山飲んじやらん～ねエ！『ひなびよん』の名札を見かけたら声をかけてビール飲んでくださいね～♪(母の願い)

美味しいミルクでレシピ

牛乳で作る鶏団子入りみそ汁

材料

(約4人分)

牛乳500ml・ごぼう100g・長ねぎ80g・にんじん100g

みつば20g・長いも80g・鶏ひき肉160g

【A】

塩小さじ 1/3・酒小さじ2・卵(M)1個・片栗粉小さじ2

ごま油小さじ1・水400ml・だしの素小さじ 1/2

みそ大さじ1・七味とうがらし適宜



作り方



- ①ごぼうはさがきにし水に 10 分程度さらします。長ねぎはみじん切り、にんじんはいちょう切りにしましょう。みつばは葉の部分を飾り用に少し残して刻みます。長いもは、すりおろしておきましょう。
- ②ボウルにひき肉、長ねぎ、【A】を入れ、粘りが出るまで練り混ぜます。
- ③鍋にごま油を熱し、ごぼうとにんじんを炒め、全体に油がまわったら水とだしの素を加え沸騰するまで強火であたためます。
- ④②を12等分にし、スプーンを使って丸めて③に加えます。ひと煮立ちしたら弱火にしてアクを取り、鶏団子に火が通るまで2～3分間煮ます。
- ⑤すりおろした長いもと牛乳を加え、沸騰しないよう弱火～中火であたためる。みそを溶き入れ、刻んだみつばと七味とうがらしを加え火を止め椀に盛り、仕上げにみつばの葉を飾れば出来上がりです。牛乳を加えたら、沸騰しないようにしましょう

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】生まれつき備わっている性質。特に、将来の発達が期待される性質・能力。

【タテ 2】「市議会議員」の略。

【タテ 3】実社会で生活していくこと。「〇〇〇〇上手」

【タテ 5】日の光。太陽の光。

【タテ 8】うるしを塗って仕上げた器。

【タテ 10】塩水でおおわれた場所。水がたくさんある場所。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ 2】身につけて持っていること。「〇〇〇品」

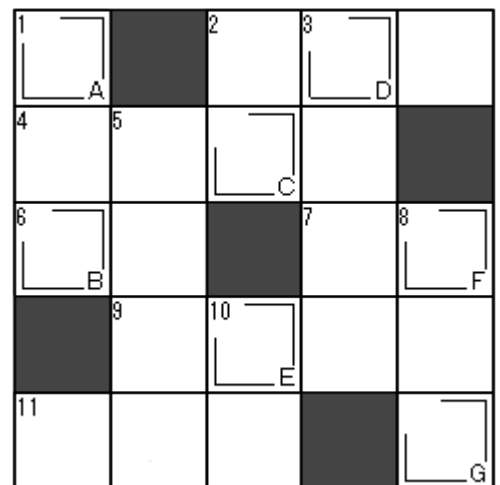
【ヨコ 4】まさに死のうとするとき。臨終のとき。

【ヨコ 6】細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。

【ヨコ 7】不足分を補うもの。

【ヨコ 9】地方公共団体が設立し、管理・運営すること。

【ヨコ 11】食べ物の味わい。



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



テーマ：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

☆誰がなんと言おうと四半世紀も一緒にいる妻です。ひな祭りにしみじみ思うことがあります。出会った頃はそれこそ雛(ひいな=小さくて可愛い女の子)でしたが、加齢変化によって立派な中年太りになってしまいあちこち体の痛みをマッサージし合っています。それこそ並んでいないといられない関係になっています。

ONさん



☆今をときめくディーンフジオカさんでしょうか！『五代ロス』に遭ってる一人です。ディーンさんいつまでも待ち続けます♡ HMさん



☆だんぜん孫！と思っていたのですが病気と闘い頑張っている夫を見ると、やっぱりこの人(夫)だ！なんといっても夫婦で歩いてきた良い歴史がありますから！ ITさん



☆横に並んで欲しい人は、やっぱり『おとうさん』です。残念ですが昨年亡くなりました。寂しいです。 MMさん



☆中2の息子でしょうか…中2病プラス反抗期とあってほとんど会話なし！ここまで変化するとは(話には聞いていましたが)反抗期があるのは子育て成功と思え！とも言うので、もう横に並ぶ事がなくても自分の道を進んでいってほしいと思います。 UYさん



☆横に並んで欲しいのは『魔法使いのおばあさん』杖をひと振りすると部屋の中、トイレ、風呂場等がピカピカになりお金が足らなくなったら机の上に100万円置いてあったり、そんなおばあさんがいないかな…！

KOさん



3月

3月で～す！やっぱり皆様は良き伴侶に巡り合われている様で、『横に並んでほしい人』は、『妻』『夫』との声がダントツでした。私も現実には、皆様と一緒にの答えをだすと思いますが、『小栗旬』や『山田孝之』などの若いイケメン俳優さんが横に並んで欲しいなあ～！なんて！勝手な想像ですが…私がこんなことを思っているのだから、きっと主人も若くて可愛い人がいいと思っているんだと思います！でも実際そうなる、とても居心地が悪いのかもね～！まあ～それはさておき、あっという間に3月になりましたね！寒いようで振り返ればなんとなく暖かかった今年の冬もそろそろ終わりに近づいてきました。今月の終わり頃には桜の花も咲くと思います。今年も美味しいお弁当を持ってどこかに行こうと思います。もちろん横には『夫』がいるでしょう！仲良しが一番だね！



2月号のクロスワードパズルの答え

Q. 答えは『まめまき』でした。
無病息災を願って、年の数だけ『まめ』をいただきました。
ついでに、恵方巻きも美味しく食べましたよ！
今月も、しっかり頭の体操を頑張ってくださいね！

お知らせ

月水金のお客様へ

3月21日(月)は祝日の為、配達は休みとなります。
3月18日(金)に18日(金)分と21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。

配達スタッフ募集中！まずは、お気軽にご連絡ください！

(株) 広島明治 みしまミルク ☎ (0823) 33-5709

お便りコーナー:あなたの『卒業式の思い出！』お聞かせください。

2016年3月号

なまえ

でんわ

まって
まあ〜す♪

(4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)