

腸美人を目指すなら『夜ヨーグルト』 なぜ？の4つの理由

- ①空腹時にヨーグルトを食べるよりも、何かを食べたあの方が乳酸菌の働きにはおすすめです！
- ②ヨーグルトの乳酸菌は体を休めている間に腸を整えてくれます。腸内環境が整うと肝臓の負担も軽くなるというメリットがあります。
- ③就寝中に行われる骨の形成に役立つカルシウムですが、ヨーグルトの発酵成分の働きによってカルシウムの吸収がよくなる特徴があります。
- ④夜10時～深夜2時までの4時間を『シンデレラタイム』といい、この時間帯に睡眠をとるのがとても大切と言われています。成長ホルモンが1日に中で最も活発に分泌されており、お肌の細胞分裂がさかんになる時間帯だからです。



社員のコラム

皆様、こんにちは！日中は上着がなくても過ごせるくらい暖かくなってきましたね～！気温の変化が激しく体調を崩したりしていませんか？ゴールデンウィークのお休みをいただき、ありがとうございました。皆様はどの様なゴールデンウィークを過ごされましたか？熊本では4月中旬に大きな地震があり被災された方々は今もなお、地震の恐怖を感じながら毎日を過ごされていると言うニュースを聞きます。私達が我家でゴールデンウィークを過ごしているという事に感謝したいと思います。そして、何か役に立てる事を考えるだけでなく、行動を起こしたいと思います。来年のゴールデンウィークは、熊本の被災した方々も、楽しく過ごせるよう、自分なりに精一杯やろうと思います。



沖本 嵩仁

便利なお座振替受付中

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



5月で～す。山の新緑がまぶしいくらいに輝いているいい季節です！皆様、元気でお過ごしでしょうか？3月頃から徐々に配達車両が『牛柄』になり、いろいろな方から声をかけていただく事が多くなりました。私たちが思っている以上に皆様からの反響があり『かわいい！』『よぉ～なったじゃん！』『何をしているのかすぐわかるよ！』などなど！遠く離れていてもよく目立つので、お客様が手を振ってくれることもあります！これからも、皆様の健康を元気にお届けします。

美味しいミルクでレシピ⁰ ミルク丼

材料

- 2人前
- ・牛乳150ml・鶏もも肉100g・玉ねぎ60g
 - ・パプリカ20g・卵3個・塩小さじ1
 - ・黒こしょう適量・ご飯400g



作り方



- ①鶏もも肉は一口大にそぎ切りにする。
- ②玉ねぎはスライスし、パプリカは薄切りにしておきます。
- ③フライパンに鶏もも肉、玉ねぎ、パプリカの順番に入れ、ざっと炒めたら牛乳と塩を入れ中火にかけて火を通します。
- ④食材に火が通ったら卵を混ぜ合わせたものを2～3回に分けてかけて蓋をします。
- ⑤卵はお好みで火を通してくださいね。出来上がったら温かいご飯の上へのせ、黒こしょうをふりましょう！

冷蔵庫の中の余り物で、簡単おいしい昼食になりますよ！鶏もも肉の他にも鶏胸肉やツナやハムなどでもおいしく作ることが出来ます。試してみてくださいね！



クロスワードパズル

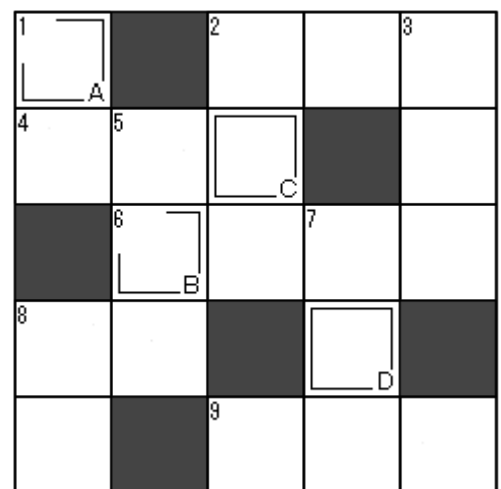
A～Dを順番に並べて言葉を作ってね！

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

- 【タテ1】獣毛などを束ね、柄に植えつけた道具。
- 【タテ2】生命。生きている間。
- 【タテ3】ねているときに、口や鼻から息といっしょに出る音。
- 【タテ5】見習うべきもの。手本。
- 【タテ7】風のさなか。白昼。
- 【タテ8】人と付き合う上でしなければならないこと。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

- 【ヨコ2】死んだ人の写真や肖像画。
- 【ヨコ4】全身に毛が生えた、四本足の動物のこと。
- 【ヨコ6】長細い布で頭の鉢の周りを巻くこと。また、その布。
- 【ヨコ8】金より少し軽く、白色の美しいつやを持った金属。
- 【ヨコ9】英語で牛乳。もしくは加工した牛乳。



広島明治

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

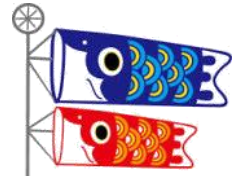
携帯からはこちら→

検索





お便りコーナー



あなたの『お花見の思い出』お聞かせください！

☆4月2日3日4日と近所の子供5人でゴザ・みかん水・3段のお弁当を持って近くの山へ行ってお弁当をひろげる♪これが60年前のお花見でした。1日目に食べた物をうめてもらい次の日にまた山へ！花よりだんごでした。OMさん



☆地方から集まる大学に入学して間がない頃、地元有名な桜の公園があるので行くことになりました。慣れていない生活に必死で慣れようとしている中でした。皆で見に行った桜は見事に咲いてそれから4年間欠かせない桜見物になりました。桜の花の下では素直な気持ちで心の底から笑えた事が今でも一番の思い出です。UYさん



☆子供の頃の花見は母の手作りでした。巻寿司、ようかん、寒天、他いろいろ5段重ねにして友達と山で食べていました。ごちそうがとてもうれしかったです。巻寿司はご飯と具がたっぷり入ってとても美味しかったです。この時期になると母の巻寿司がもう1度食べたいと思います。KSさん



☆京都市育ちの私は、中学で広に来て、花も咲いていないのに、お弁当を持って4月3日に花見に行くのがすごく不思議でした。それはそれで楽しかったです。就職して4月3日が休みにもびっくりしました。

SFさん



5月で～す！ゴールデンウィークいかがお過ごしでしたか？家族が集まり、にぎやかな日を過ごされたと思います。我家は、昨年と同じく家でゆっくり過ごしました。娘とは、アルバイトや学校行事等で、なかなか思うように時間が合いません。私は家の模様替えを久しぶりにしましたよ！ホント『スッキリ』しました。日頃から色々な事をこまめにしておけばいいのに、なかなかできない私です。気候が良いので洗濯物や色々な冬物を片付けるのにはもってこいのお休みです！話は変わりますが、先日、我家の居間に、とても大きな『ムカデ』が出ました。今年はいつもより少し早いような気がします…まあ～見るだけでも『ぞっ！』としますが、退治しなくてはいけないので(涙&涙)過ごしやすい季節になってうれしいのと反面、こればかりは避けて通りたい今日このごろです。しばらくは居間で安らげません！

4月号のクロスワードパズルの答え

4月号の答えは『おはなみ』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。
今月は簡単？難しい？がんばって下さいね！

ありがとうございました！

お客様へ

5月1日～5月5日の配達はお休みをいただきました。

ゴールデンウィーク中、配達が不規則になりご迷惑をお掛けし申し
訳ございませんでした。スタッフ一同、連休中に家族とリフレッシュ
できました事を心から感謝いたします。

また、笑顔と健康を安全にお届けいたします。

本当にありがとうございました。

お便りコーナー

2016年5月号

なまえ

でんわ

クロスワードパズルの答え

〇〇〇〇

父の日の思い出をお聞かせください！

(6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✓をつけてね！