

腸が体をコントロールしている!?

風邪をひきやすい、疲れが取れない、気分がイライラする、やる気が起きない! など、体や心に起こる不調! 実は腸が関係していることを知っていますか? 腸には約3万種、1000兆個以上の細菌がすみついていて、さまざまな活動をしています。細菌が食物の消化吸収を助け、免疫機能を維持。有害物質の排出を促したり、各種ビタミンをつくり出したり、さらに気持ちまでもハッピーにする『幸せホルモン』の合成まで行っているのです。こういった腸内細菌の働きは母体となる人間の体を健康にして自らが住みやすくするためのもの。つまり、腸内細菌を元気に活動させる事が、体全体の健康につながるのです。



社員のコラム

皆様、こんにちは。あつという間の6月です。『寒〜い』が『暑いね〜』に早変わりしましたね。私自身、体がついていかない年齢になりつつあります。朝晩の気温の差が激しいので体調を崩さない様にして下さいね! 今年の4月から活力すっきり飲むヨーグルトを毎日飲んでます。最近、ヨーグルトは腸に良いとテレビでも特集がよくあるので、なんとなく得した気がしています。ヨーグルトを飲んで腸内環境を整え、『元気』いっぱい毎日過ごしたいです。飲み始めての感想は、朝も快調でスッキリ! です。みしまミルクでも、いろんなヨーグルトの種類があります。自分の強さを引出してくれる『R-1ヨーグルト』や、ピロリ菌と戦う『LG21 ヨーグルト』自分の体にあったヨーグルトを見つけて、これからの季節を楽しく元気に過ごして下さい。いつも『元気ね♪』と言ってもらえるのが、私の活力になっています。感謝で〜す♪

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



こんにちは! 6月です。梅雨の季節がやってまいりました。配達中の会話が最近では、洗濯物が乾きませんね〜! や、いつまで降るんかね〜! に変わりつつあります。雨が降っても私達は『笑顔と健康』を安全運転でお届けします。話は変わりますが、今月は『父の日』があります。毎年、娘から試行錯誤したプレゼントをもらっている主人です。今年は何を送られるのでしょうか? 私自身も楽しみにしています。そして、カープの首位が今後も続いてくれば、言うことなしですよ! がんばれカープ! 今年こそは優勝だあ〜♪

美味しいミルクでレシピ^o ふわふわオムライス

2人前

材料



【チキンライス】ご飯 300g・ハム 3枚・玉ねぎ 1/4 個(50g)・にんじん 1/3 本(50g)・ピーマン 2 個(50g)・トマトケチャップ大さじ 4・塩適宜こしょう適量オリーブオイル大さじ 1

【ふわふわ卵】牛乳 300ml・卵 2 個・塩小さじ 1/2 強(3g)こしょう適量・片栗粉大さじ 1 と 1/2



作り方



- ①にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ハムは1cm角に切ります。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、①を順番に入れ、しんなりするまで炒めましょう。
- ③②にトマトケチャップを入れ、次にご飯を入れ全体によく炒めながら混ぜ合わせましょう。塩こしょうで味を整えて器に盛ります。
- ④ボウルに卵を割り、片栗粉、塩コショウ、牛乳を入れよく混ぜます。
- ⑤フライパンに④を入れ、中火で加熱します。全体がまとまってきたら火を止め、③にかけます。お好みで黒こしょうをふっても美味しいですよ。

ふわふわ卵は、調味料をしっかりとまぜることがポイント。中火で絶えずかきまぜながらとろっとするまで火にかけてみましょう。牛乳をたっぷり使用することで、卵が固まりすぎるのを防いでくれます。誰もが失敗しない新しいオムライスです。



クロスワードパズル

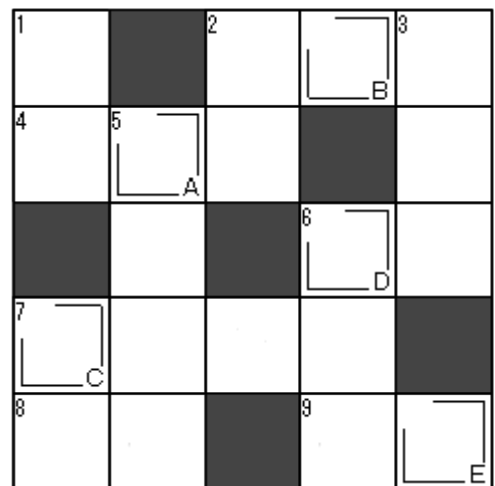
A~Eを順番に並べて言葉を作ってね!

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

- 【タテ 1】旅先で泊まる所。住む所。
- 【タテ 2】意見。考え。
- 【タテ 3】地球上で、海や湖などの水でおおわれていない部分。
- 【タテ 5】並外れて強い力。
- 【タテ 6】食品を蒸すための用具。
- 【タテ 7】魚をつること。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

- 【ヨコ 2】ねらったとおり、的に当たること。
- 【ヨコ 4】粘土やセメントなどで作った管。
- 【ヨコ 6】人や動物を打つのに用いる革ひもや細長い棒。
- 【ヨコ 7】両岸から張り渡したケーブルや綱でつり下げた橋。
- 【ヨコ 8】便利な器具・機械。「文明の〇〇」
- 【ヨコ 9】大気中の水蒸気が集まって小さな水滴となり、煙のように立ち込めるもの。



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:あなたの『父の日の思い出』お聞かせください!

☆新入社員になりたての頃、父の日にお酒をプレゼントしました。お酒が大好きな父が台所のテーブルに置いたまま、なかなか飲まなかった事を思い出します。父と同年令になり子供を持った今、なんとなく気持ち持ちが分かる様になりました。
THさん



☆父を亡くして数十年。亡くなった父の年を越えて数年。父へのプレゼントは父よりも長生きしている事くらいです。ささやかなプレゼントに目を細めて喜び、その後には必ず『出張に行ったのでお土産』と届けてくれた小物は今も大切にしています。
ITさん



☆私は呉で生まれ5歳になった時には海軍だった父は戦死した。母の里、岩国に帰る不思議なことに又、呉に嫁いで来た私。こんな老人になっても時々抱っこしてもらった時にあのニコニコ喜ぶ笑顔を今でも忘れません。桜の木の下でとても懐かしい思い出。ありがとう。
HIさん



☆子供の頃の父の日って全く思い出はありません。親になって初めてその存在というか、ありがたさを知り意識する様になりました。母の日とちがってプレゼントを選ぶのに苦労した様に思います。
DTさん



☆物心づいた時でしょうか?『父が大きくなれ~!大きくなれ~!』と体をさすってくれたのを時々思い出します。今、67歳、ずいぶん大きくなって立派の横太りとなった今です。
OTさん



☆夜、家の近くの空地にゴザを敷いて父と一緒に寝ころがり星空を見上げ流れ星を見ては色々な話をした事が昨日の様です。仕事に出かけていつも一緒にいない父の肌の温もりがうれしかったです。
SMさん



6月です。今月は『父の日』がありますね!私の父は4年前の7月に亡くなりました。最後まで、自分に正直で頑固な父でした。私達家族に愛情をいっぱいくれました。いろいろな事で反抗し続けた私ですが、最近、よく思う事があります。それは、もっともっとたくさん会話をしておけばよかった!日常的な会話はしますが、なかなか本気で話す事がなかったなあ~と振り返れば思います。こんな時、あんな時、父だったらどうするんだろう?と最近よく考えます。以前、夢の中で『お父さん助けて!』と声を出していることがありました。ハッと目覚めて、なんだか怖い夢でもみてたのかな?とちょっと恥ずかしくなりましたが!父は写真の中で『ニコリ』私を見ていました。また、会って話がしたいです!たくさん教えて欲しい事があったのに!と思います。ちなみに母はまだ元気なので父の分まで親孝行しなきゃね!お父さん♪

5月号のクロスワードパズルの答え

5月号の答えは『ははのひ』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！



『父の日』のあれこれ

父の日はアメリカから伝わってきました。あれ？確か、母の日もそうだったと思われた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。父の日は、母の日が出来たことを知ったソノラ・スマート・ドット(ジョン・ブルース・ドット夫人)が母の日のように、**父親にも感謝する日を!**と牧師協会へ嘆願したことがきっかけで始まりました。日本で父の日が広まり始めたのは 1950(昭和 25)年頃からなのですが、認知度は低く**一般的な行事**として知れ渡ったのは1980年代になります。デパートなどが販売戦略の一つとして父の日を**イベント化**したことが一般に広まったきっかけといわれています。ちなみち、今年の『父の日のプレゼント』ランキングは、1位2位は各種のお酒3位グルメ詰め合わせ4位ポロシャツ5位サンダル、電気シェーバー等が人気となっているようです。

お便りコーナー

2016年6月号

なまえ

でんわ

クロスワードパズルの答え

〇〇〇〇〇

お便り大募集です！あんなこと！こんなこと！いろんな事いっぱい！お寄せください！お待ちしております。
(7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！