



熱中症予防には、牛乳を飲もう！



牛乳が熱中症に効果的なんて、ちょっと意外な気がしますよね。

牛乳には、水分は含まれていますが、塩分(ナトリウム)はそれほど含まれていません。では、なぜ牛乳が熱中症予防に効果があるのでしょうか？牛乳には、アルブミンというたんぱく質が含まれているからなんです。アルブミンには、血管内に水分を引き込んで、血液を増やす作用があります。血液量が増えると、皮膚に近い末梢の血液量も増えますので、汗をかきやすくなったり、皮膚表面から熱を放散する機能が高くなったりします。つまり、体温を調節しやすくなるんですね。熱中症は、体温調節機能が働かなくなり、体温が上昇することで起こりますので、血液量が増えて、体温調節しやすくなると、熱中症を予防することができるのです。

☆社員のコラム☆

こんにちは！夏真っ盛り！汗だらけの毎日です。今年からお盆休みの前に(8月11日)『山の日』と言う祝日でしたが、みしまミルクは休まずお届けします。そんな中、お盆とは何か？と改めて考えてみました。お盆にはご先祖様を供養し、お墓参りなどをするという事を当たり前のように思っていたのですが、いろいろ調べてみると『なるほど～！』と思うことを発見！いろいろな食べ物や飲み物を盆に盛り、供養することでご先祖様が苦しみから救われ、今生きている人も幸せを得ることが出来る…等と考えられているそうです。お盆休みをただ遊びに使うのではなく、今あるのはご先祖様のおかげ！と思ってご供養した後にお休みを楽しみたいです。もちろん暑さ対策もしっかり行います！水分補給も大切ですが、熱中症には牛乳もいいんです！栄養と十分な睡眠も忘れずに夏を楽しみたいと思っています。

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



8月です。毎日暑い日が続いていますが、元気に過ごされてますか？夏休み真っ只中です。お母さん！イライラしてないですか？子供たちは、毎日ワクワクしています。すごいエネルギーですが、負けない様にしっかり栄養補給と睡眠を取って頑張ってください！お仕事と両立をされているお母さんはとても大変だと思いますが、今しかないこの時間を大切にしてくださいね！楽しむしかありませんよ～！あと1ヶ月頑張りましょう♪

美味しいミルクでレシピ

牛乳で簡単！ツナ缶と玉ねぎのクリームパスタ

材料



(2人分) パスタ200g・ツナ缶1缶・玉ねぎ1/2個
 バター20g・牛乳300ml・コンソメ顆粒小さじ1・小麦粉
 大さじ1・塩コショウ適量・パセリ適量



作り方



- ①フライパンにバターをひき、玉ねぎを炒めます。しんなりしてきたら、ツナ缶を油ごと入れて軽く炒めます。全体になじんできたら小麦粉を入れ、よく炒めましょう。
- ②に牛乳を入れとろみが出るまで混ぜながら煮たらコンソメ、塩、コショウで味を整えます。
- ③茹でたパスタを絡めたら完成！パセリと黒コショウを散らして出来上がりです！

牛乳で作れる簡単クリームパスタのレシピです。夏休みのお昼ご飯に
 まろやかで濃厚な手作りクリームソースパスタを是非お試し下さい♪
 コスパも良好ですよ！



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2】変な臭い。いやなにおい。

【タテ3】蚊を防ぐためにつり下げてまわりを覆う目の細かい網。

【タテ4】水泳。泳ぐこと。を英語で言うと。

【タテ6】動物の性別で、卵巣を持ち、妊娠・産卵をする方。

【タテ7】気の強いこと。賭け事や勝負で、一気に勝とうとすること。

【タテ10】日本特産の常緑高木。葉は針状で密生。アレルギーの原因。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ1】主に内臓の病気を診断する所

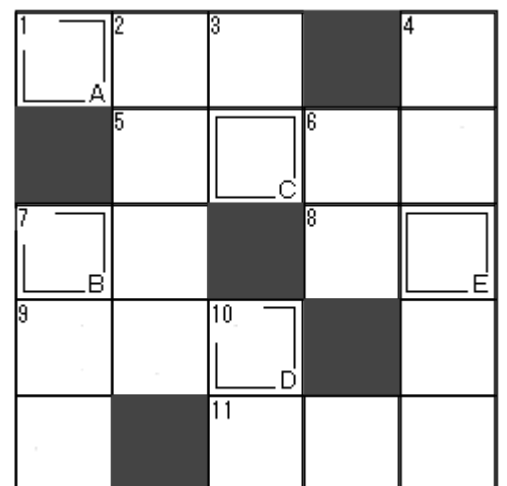
【ヨコ5】神社・会社・結社などの名称。

【ヨコ7】初夏の長雨。または、そのじめじめした季節。

【ヨコ8】木などが燃えた後に残る黒い物。

【ヨコ9】外から観察してわかる、そのもののありさま。

【ヨコ11】人を笑わせる為の、こっけいなしぐさやせりふ。



URL <http://meiji.co.jp>
 携帯からはこちら→



お便りコーナー



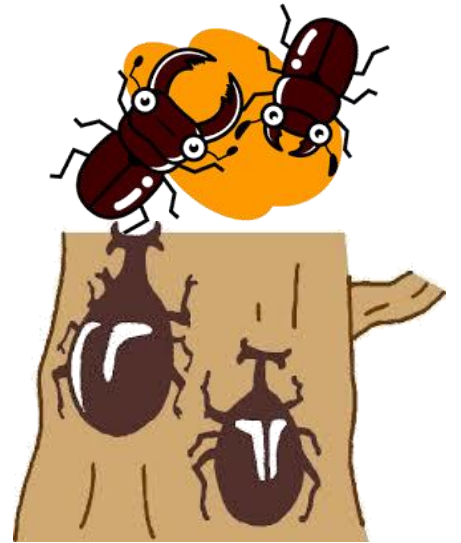
☆最近の暑さは耐えられないほど暑いですよ！汗の出る量も、ものすごいです。そこでハンカチにアロマオイルを一滴たらし使っています。アロマの香りに癒され汗を拭きとっても汗臭くなくおすすめです。



UYさん

☆子供たちが小学生の頃、夜になると主人と一者に山へカブトムシやクワガタを見つけに行っては大きさを競い合っていました。今は近くの小学生が『おじちゃん！クワガタ見つけてちょうだい』と声をかけてくれる様になりました。昔のようになかなか見つける事はできませんが主人も童心に帰り嬉しそうです。

UTさん



☆私は獣医師です。この時期は人間同様に小動物(例えば犬や猫)等も熱中症になりますので蒸し暑い部屋や車内でのお留巢番には、気をつけて下さい。命に関わることもありますので！

ONさん



☆7月1日より2泊3日で信州のハケ岳と入笠山へ登ってきました。65歳以上の女子会メンバー8名です。口も達者ですが元気ハツラツ、美しい山菜草に会ってきました。

DTさん



☆我家のツバメは三兄弟です。パパもママも雨の日も暑い日も朝から晩まで働きづくめです。三兄弟は親が帰ると口を精一杯明けチユンチユンうるさいのなんの！見ていると親のありがたさが身にしみます。親孝行したい時は親はなして本当ですね！

KOさん



8月です。毎日暑い日が続いていますが、皆様、元気で過ごされていますか？13日～16日までの間、お盆休みで配達がお休みになります。配達曜日が不規則になるお客様もあり、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程、よろしくお願い致します。この時期、沢山の方が移動するので、交通事故などにも充分注意して行動して下さいね。社会現象にもなっている『ポケモンGO!』をされている方もあちこちで見かけます。気をつけましょう！そして、熱中症も要注意です。暴飲暴食をさげ、しっかり睡眠をとりましょうね！どんなに忙しくても、朝食は食べて下さい。朝食を食べて1日の始まりを体に教える！+牛乳を1本飲めば、体温調整もでき、汗もかきやすくなり自然と熱中症予防にもなります。まだまだ、暑い日が続きますが、元気に過ごして下さい。そして！念願のカーブ優勝もちいかも！



7月号のクロスワードパズルの答え

7月号の答えは『カブトムシ』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。
今月も簡単？がんばって下さいね！

お知らせ

火木土コースのお客様

8月11日(木)は祝日ですが配達があります！

8月13日(土)～8月16日(火)の配達は休みとなります。
詳しくは、『配達日変更のお知らせ』をご覧ください。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。



あんな事！こんな事！なんでもお寄せください。

2016年8月号

なまえ

でんわ

(9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)

まって
まあ～す♪

☐通信に掲載したくない方は✓をつけて下さいね！