

## 牛乳が風邪に有効といわれる5つの理由！

**喉の粘膜強化**…風邪は喉や鼻の粘膜にウイルスや細菌が入り込み炎症を起こすことにより発症しています。牛乳は喉や鼻の粘膜を保護する役割があります！

**免疫カアップ**…牛乳に含まれる「シスタチン」は免疫力をアップしウイルスの増殖を防ぎ、喉や鼻の炎症を鎮静させます。

**善玉菌で腸内を改善**…牛乳には「ラクトフェリン」成分が豊富に含まれています。このラクトフェリンは腸内にあるビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれます。

**良質な睡眠**…牛乳には必須アミノ酸トリプトファンという成分が含まれています。高まった気持ちを穏やかにし、安眠をもたらす効果のある「メラトニン」という体内の物質を効果的に促す役割があります。

**元氣もりもり！疲労回復**…牛乳にはビタミンAが多く含まれているので、疲労回復に効果的です。

～準備中～

新米

大好評の  
『黒瀬の山本さんのお米！ヒノヒカリ』  
炊きたてはもちろん！  
さめても美味しいお米  
です！玄關先まで配達  
させていただきます！

2Kg 1080円  
5Kg 2263円  
～玄米もあります～

## 社員のコラム

すごく  
あんしん！

## 便利な口座振替受付中

皆さんこんにちは。  
11月になりました。あと2ヶ月で今年も終わってしまいます。つい最近までは暑い暑いと言っていました。朝晩が冷え込んで来ましたね！日中は暖かい日もあるので気温の差で風邪を引かないように体調管理には充分気をつけてください。寒くなってくると牛乳やヨーグルトなど暖かい時期に比べると冷蔵庫に溜まりがちになったりすることがありますよね！牛乳などは温めて飲んだり料理に使ったりすると溜まりにくいですよ。逆に寒い時期に大活躍する商品を

みしまミルクは宅配しています。それは【R-1ヨーグルト】です。飲んだり食べたりすることで免疫力があがり風邪に負けない体を作ってくれます。ドリンクタイプは100mlと飲み切りサイズなので寒い時期にも飲みやすいと思います。牛乳やヨーグルトが冷蔵庫に溜まっていたらお気軽に『休み』や『商品の変更』も出来ますので遠慮なく言ってください。これから本格的な冬がやってきます。風邪に負けない体を私達と一緒に作りましょう。



沖本嵩仁

便利でとっても安心♪手続きも簡単！  
お店がいたします。  
(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



11月です。今年も残すところ2ヶ月です。本当にあっという間ですね！振り返ってみると、なんだかんだ言わず～と『カープ！カープ♪』の年でした。私達に感動と元気をいっぱいくれました。私達の住んでいる広島県は、海あり山あり、カープあり、サンフレッチェあり、お好み焼きあり！他にもたくさん自慢することがあります。県外に住んだ事はありませんが、私はここ、広島県が大好きです。本当に広島に生まれてよかった！と心の底から思う今日このごろです。

# 美味しいミルクでレシピ

## ミルクシーフードピラフ

### 材料

(4人分の材料)

米3合・玉ねぎ1/2個・にんにく1かけ・バター10g  
 シーフードミック150g・マッシュルーム6個  
 白ワイン大さじ3・グリーンピース40g  
 塩小さじ1/2・パセリのみじん切り少々  
 ブイヨン1個・牛乳400ml・水適宜



### 作り方



- ①米はさっと洗い30分水に漬けた後、ざるにあげておきましょう。
- ②玉ねぎ・にんにくはみじん切り、マッシュルームはスライスにします。
- ③フライパンにバターを熱し、玉ねぎ・にんにくを炒め、香りが出たらシーフードミックスとマッシュルームを加えてさらに炒めます。白ワインとブイヨン、塩を入れてさらに炒め合わせます。
- ④炊飯器に①の米を入れ、牛乳を入れたら炊飯器の3合のラインまで水加減をし②とグリーンピースを加え、スイッチオン！炊きあがったら、パセリをふって出来上がりです！



## 頭の体操『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】日本人の主食。

【タテ3】まようこと。

【タテ5】数字や文字を計算記号で結びつけたもの。

【タテ7】はきはきしないこと、動作がのろいこと。

【タテ8】昔話で、おばあさんに舌を切られた鳥。

【タテ9】鼻の上に一本から二本の角がある、大きな体で灰褐色の動物。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ2】目がくらんで立っていられなくなること。

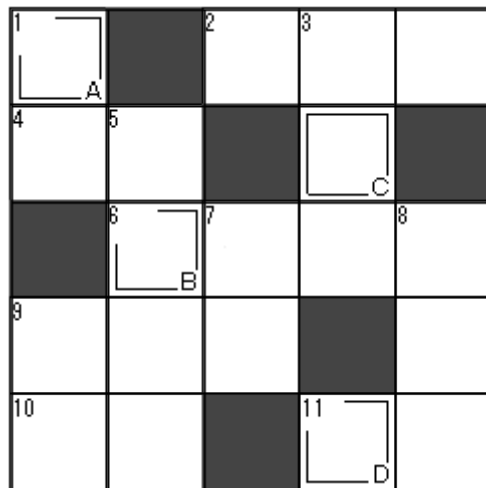
【ヨコ4】動物の性別で、妊娠・産卵をする方。

【ヨコ6】「ホーホケキヨ」と美しい声で鳴く小鳥。

【ヨコ9】人に言い聞かせて、あることをさせること。

【ヨコ10】動物が口や鼻で吸ったりはいたりする空気。

【ヨコ11】赤じその葉と一緒に塩漬けすると赤くて酸っぱくなる実。



クロスワードパズルの答え

○○○○○

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

☆先日、孫の保育園の運動会に行ってきました。テントはアンパンマンの絵入り、旗は食パンマンやバイキンマン等、子供達は喜んで走ったりしていました。とっても可愛くてついつい、ばあばも顔がほころび楽しい日になりました。 THさん



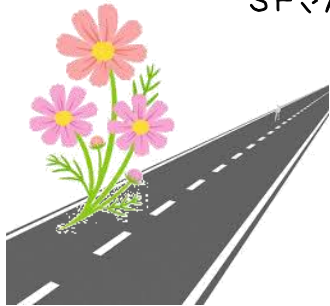
☆先日注文したお豆腐がとても美味しかったので、皆様にお味見のため差し上げました。YYさん



☆最近、はやりのレモン酢！毎日ヨーグルトに入れて食べています。朝からさっぱりして気分も体調もバツチリです！ KSさん



☆我家のコスモスは、アスファルトを突き破り『根性コスモス』が咲きはじめました。土の上に蒔いた種からは芽が出ませんでした。 SFさん



☆アンコールワットへ行ってきました。遺跡のスケール大きさにびっくり！雨季だったのでスコールにも合わず汗の雨になりました。雨が降ったらカープの赤いポンチョを着るつもりだったのですが、ちょっと残念！ DTさん



☆仕事を転職し毎日忙しいです。いろんな発見が自分を成長させてくれる様です。頑張ります！ HMさん



11月です。この調子でいくと、すぐにお正月が来ちゃいますね！気温の差が激しい10月でしたが、風邪などひかれていませんか？冷蔵庫の中に牛乳やヨーグルトがたまったりした時は『1回休み』や『1週間休み』などもちろん、月の途中でも商品の変更もできますので、お気軽に声をかけてくださいね！よろしく願い致します。ちなみに・・・牛乳は、ビニールをはずし、キャップを取って、そのままレンジで『チ～ン』できますよ。コップに跡がこびりつく事や、鍋も汚れませんのでとっても便利です！600Wで1分位チンすると人肌程度に温まります！（注）瓶のまま飲む時は、飲み口が熱くなっている場合がありますのでお気をつけくださいね。



# 10月号のクロスワードパズルの答え

10月号の答えは『コスモス』でした。

頭の体操…クロスワードパズルに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

お客様へ

火木土のお客様へ

11月3日(木)は祝日の為、配達は休みとなります。11月1日(火)と一緒にお届けします。

月水金のお客様へ

11月23日(水)は祝日の為、配達は休みとなります。11月21日(金)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。

### 文化の日

『自由と平和を愛し、文化をすすめる日』

### 勤労感謝の日

『勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日』

## お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2016年11月号

なまえ

でんわ

まって  
まあ〜す♪

**あんな事！こんな事！なんでもOKです！お聞かせください**

(12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✓をつけて下さいね！