

みしまミルク通信

2016年12月号
Vol 150号

発行／広島明治 みしまミルク 呉市焼山中央5-12-7 でんわ 0823-33-5709

バラエティー番組「予約殺到！スゴ腕の専門外来」でR-1乳酸菌が紹介されました。

腸内環境が悪化すると免疫力がおち、様々ながんになる確率があがります。その、がん細胞を駆逐するのがNK細胞です。NK活性は生まれた直後から上がり20歳くらいでピークを迎え、年をとる毎に減っていきます。過度の運動や過度なストレスもNK活性を下げる原因となります。NK活性をあげる方法として注目されているのが「R-1乳酸菌」。リオオリンピックで活躍した白井健三選手も「R-1乳酸菌」を取り入れていたとの事です。NK活性をあげると研究されているR-1乳酸菌には、インフルエンザへの対抗があることを示す研究結果は既に発表されていますが、神奈川歯科大学、槻木教授によるとR-1乳酸菌入りのヨーグルトを摂取した高齢者は、唾液中に含まれる免疫抗体「IgA」のうちインフルエンザに対する抗体が増加していたという結果が出ており、腸を中心とした免疫だけでなく、口腔での免疫力を高めるという働きもあることがわかってきています。(順天堂大学の竹田先生)美味しく元気になれるって本当にステキですよ！今年も『うがい・手洗い・R-1』で、元気に過ごしましょう！



R-1ドリンク100ml
136円(税込)

社員のコラム

すごく
あんしん!

便利な口座振替受付中

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？寒暖の差が激しく体調管理をしつかりしないと風邪を引いてしまう季節です。気をつけて、暖かくして風邪を引き込まない様にしてくださいね。

先月の終わり頃には、な！なんと早くも県北の方では雪が降っているではありませんか！早くも冬到来でしょうか？早過ぎではありませんか、いつもだったら12月の中頃かなと思っていましたがついに私の苦手な季節が…やって来ました。寒むがりの私はいっぱい着込んで

いつも笑われます。そうしないと外に出られませんが、でも、これがあれば大丈夫！何だと思えますか？

皆さんご存知、明治のR-1ヨーグルトです。毎日飲んで免疫力アップ、この時季は手洗い、うがいそして明治のR-1これが超簡単健康法！更に摂取する事で腸内環境も整えて、お肌トラブルにも改善効果あり！良い事ばかりです。笑顔とR-1！これが元気の源です。
福原奈緒美でした。



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



12月です。今年もあと1ヶ月です。あっという間ですね！今年もいろいろな事がありましたが、おかげ様でなんとか良い年をむかえられそうです！本当にありがとうございます。1年で最後の月！いつも慌ただしく過ぎていきますが、最後の最後まで気を抜かず安全第一で皆様へ『健康と笑顔』をお届けしたいと思います。まだ、少し早いですが、今年1年間『みしまミルク通信』をご愛読いただき本当にありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願い致します。みなさん！良い年をお迎えください♪

美味しいミルクでレシピ

簡単！じゃがいものミルクグラタン

材料

(3~4人)
 じゃがいも7~8個・牛乳適量・コンソメ1個
 クレイジーソルト少々・マヨネーズ適量
 とろけるチーズ適量



作り方



①ジャガイモは皮をむき5mm位の厚さにカットし耐熱皿に並べラップをかけます。電子レンジでじゃがいもが柔らかくなるまで『チン』しましょう。途中で加熱具合をみて下さいね！



②①にひたひたになるくらい牛乳を入れ、マヨネーズをかけ顆粒コンソメをふりかけます。



③②にとろけるチーズをかけオーブンで焼き焦げ目がついたら出来上がりです。

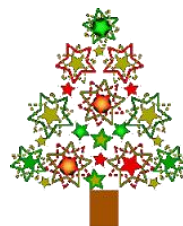
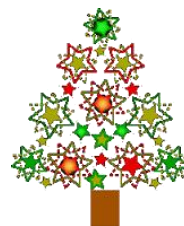


本当に簡単！ホワイトソースも生クリームもいらぬグラタンです♪カロリーも若干控えめになりますよ！他にベーコンやコーンの缶詰などなど、いろいろな具材をいれてみても楽しいですよ！

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】根っこに、でんぷんなどをたくわえて、太くふくらんだもの。

【タテ2】糸や毛糸などを使って編むことや編んだもののごと。

【タテ3】前足で人を招く姿をした猫の置物。

【タテ4】雲が空をおおっている天気。

【タテ5】英語で「空気」のごと。



☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ1】融通がきかず考え方がかたくなであること。

【ヨコ4】雲の動き。

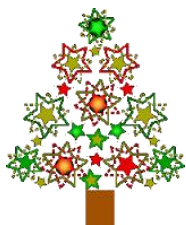
【ヨコ5】狩りや漁でとった魚や鳥などのこと。

【ヨコ6】黒く小さな昆虫。

【ヨコ7】木・紙・金属などで作った四角い入れ物。



1		2		3
	A		B	
	4			D
5			C	
6			7	



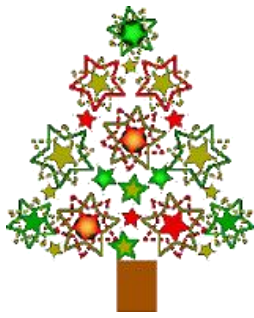
広島明治

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

携帯からはこちら→

検索





お便りコーナー



☆グリーンヒル郷原の並木道。台湾フウの葉も色づきはじめました。各地にある紅葉の名所に決して負けてません。とても美しいです。 DTさん



☆先日ハローウィンの仮装で1歳の孫が両親と同じバケ猫になり、おでこに包丁がささり、血が流れているフェイスブックを見て、おじいちゃんおばあちゃんはビックリ仰天でした！ NRさん



☆急に寒くなり布団も服も変えました。体はふるえることばかりですが、間もなく孫が産れるので、家族全員ワクワクしながら待っています。 HHさん



☆紅葉シーズン。急に朝夕の冷え込みを感じます。鳥取は今、らっきょうの花が赤紫のかれんな花を咲かせている様で、一度訪ねたいものです。MYさん



☆先日、久しぶりにあるお店に買い物に行ったのですが、急いでいたためお店に入る歩道をエンジンをかけたまま入った私。おまわりさんに呼び止められしっかり違反切符を切られてしまいました。最近、バイクと車の事故がここであったとの事！今年もあと少し、気を付けましょう！KFさん



とまれ



☆ココアに生姜を入れて飲むと腸のむくみがとれてポッコリお腹がへこむとか・・・娘が飲みたいと言いだし一週間続けていますが、果たして効果はあるのか、ないのか、どちらかな？ UYさん



ジングルベ〜ル♪ジングルベ〜ル♪みなさ〜ん！12月です！あと1ヶ月でお正月がきちゃいますね〜！たいへんだあ！と思っているのは私だけだと思いますが、慌ただしくなってきましたね。安全運転と健康に注意して、楽しい年末年始にしたいと思います。今年は沢山良い事がありました。まず、カーブが優勝したこと！これは、とってもうれしかったです。開幕当初からチケットがなかなか思うように取れず、大変な一年でしたが、優勝したので、本当に良かった！そして、姪っ子に子供が産まれた事です。私が娘を産んだ時に病院に来て『可愛い〜ね♪』と何度も何度も言っていたのを思い出しました。今では、娘が逆に『可愛い〜ね♪』と恐る恐る抱っこしていました。新しい家族が増えろってうれしいですね。



11月号のクロスワードパズルの答え

11月号の答えは『紅葉』でした。

とてもきれいな紅葉でしたが、あっという間に冬が来ちゃいましたね～！風邪をひかない様しっかりとうがい・手洗い・R-1で元気にお正月を迎えてください。

お知らせ

お客様へ

12月23日(金)は祝日の為、配達は休みとなります。12月21日(水)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。

お正月休みのお知らせ

12月31日(土)～1月3日(火)の間の配達はお休みとなります。後日、年末年始配達変更のご案内をお配りしますので、ご確認下さい。

お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2016年12月号

なまえ

でんわ

まって
まあ～す♪

あんな事！こんな事！なんでもお気軽にお寄せください！

(1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)