

☆免疫力を上げて一生健康 第1回☆

これから皆様と『免疫』について勉強していきたいと思います。第1回目はそもそも『免疫』とは？です。

『免疫力が上がれば病気になりにくい体になる！』と言う事は、皆さんなんとなく知っていることでしょう。しかし、そもそも『免疫』とはどんなものか、ご存知でしょうか？『免疫』とは『病気から逃れる』ために働く『自分たちの体を守る力』です。空気中には見えないウイルス、ホコリ、細菌、花粉がウヨウヨしていますが、それを吸い込んでもすぐに病気にならないのは、免疫力が備わっているからだと言えます。体内に細菌やウイルスなどの敵が侵入した時、それらと自分自身が本来もっている細胞と区別し、戦うことで身体を守ってくれるのが『免疫』なのです。

今月のおすすめ商品

酔心『春の純米酒』
春にしか味わえない冷酒！お花見にぜひ、持って行ってください！



720ml 1080円(税込)

社員のコラム

だんだん暖かくなり春がすぐそこまで感じられるこの頃ですが、皆さま元気に過ごされてますでしょうか？寒暖差も激しい冬でしたね！雪も降り、また寒くて震える日もありましたが、私は風邪も引かず元気に過ごす事ができました。何故でしょうか？ホッカイロに感謝かな？本当に助かりました。これを貼らな日はありませんでした。なんとありがたい物なのでしょう！カイロを考えた人はすごいです。そして例のあれの実行です。覚えていらっやいますでしょうか？「うがい！手洗い！R-1」そして「早寝、早起き」やっぱり生活のリズムが大事ですね。これを崩すとすぐ調子が悪くなります。年のせいかな？弥生の月にまた一つ年をとります。幾つだっけ？いやいや数えるのもやめておきましょうね、気持ちはまだまだ若い！それでいいですよ♪最近、飲み始めた『ブガリアの飲むヨーグルト芳醇』希少糖と生クリーム使用で優しく飲みやすいです。腸を元気にするとお肌にもいいのです。これで私も今以上にバリバリいけるかな。これからよろしく願います。

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、引き続きよろしく願い致します。(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

3月です。まちにまった『春』ですね！肌寒い日もまだ多いですが、下旬頃には桜も咲き春本番になると思います。プロ野球も開幕です！今年のカープはなんとしても日本一！になって秋には勝利の美酒を飲む予定！と私の計画はふくらんでいます。娘は今年もマツダスタジアムでビールを売るアルバイトをするそうです！こりゃ～！またまた、見つけて飲んじゃらんと～ねエ！ホホホ♪今年もマツダスタジアムでの優勝がみたいですネ！春はワクワク、どきどきする季節です！この季節は、楽しみがたくさんあります。

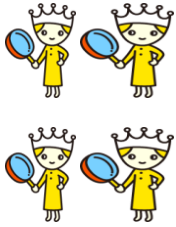
美味しいミルクでレシピ

あさり和小松菜のミルクスープ

材料

(約4人分)

あさり2パック(600g)・小松菜1束・玉ねぎ1/4個
にんじん小1/2本・マッシュルーム1パック
水400ml・白ワイン50ml・オリーブ油大さじ2
薄力粉大さじ2・顆粒コンソメ小さじ2・ローリエ1枚
牛乳400ml・フレッシュ生クリーム200ml
塩・こしょう各少々



作り方



- ①あしりは砂抜きをし、殻と殻をこすり合わせながらよく洗い、ざるに上げて水気をきります。
- ②鍋に水とワインを入れて火にかけ、煮立ったらあしりを加え、落とし蓋をします。あさりの口が開いたら火を止めて冷まします。
- ③②をざるにあげてあしりと蒸し汁に分けます。あしりは身を殻から出しましょう。
- ④玉ねぎ、にんじん、マッシュルームは石づきを除いてそれぞれをみじん切りにします。
- ⑤鍋にオリーブ油を熱し④を順に加えて炒め、薄力粉をふり入れてさらに炒めます。
- ⑥⑤にあさりの蒸し汁、コンソメ、ローリエを加えて混ぜながら少し煮、次にあさりの身を加えます。
- ⑦牛乳を加え熱くなったら生クリームを入れます。
- ⑧小松菜は軸と葉に切り分け、葉は縦細切りにしてから刻み、水気が出ないようにさらに刻んで細かくします。
- ⑨⑦が再び煮立ったら小松菜の葉を加え、塩、こしょうで調味して出来上がりです。

貝のうまみがたっぷりのリームシチューといえばグラムチャウダーを思い浮かべますが、今回ご紹介する味はもう少しさらりとしています。野菜はどれもみじん切りにしているから食べやすく、口当たりがなめらか。とくに小松菜は葉の部分だけを細かく刻み、仕上げにびっくりするくらいたっぷり加えています。花冷えの頃にうれしい、体の温まる一品です。

クロスワードパズル

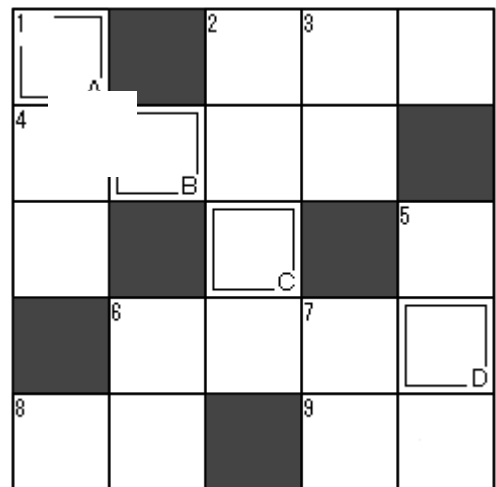
A~Dを順番に並べて言葉を作ってね!

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

- 【タテ1】提出された議案を不賛成または不承認と議決すること。
- 【タテ2】音声を周波数分析した結果をしま模様の図に表したものの。
- 【タテ3】牛・豚などの舌の肉。
- 【タテ5】追い払うこと。
- 【タテ6】かみの毛が抜け落ちてつるつるしていること。
- 【タテ7】建物や山林など、大きなものが焼けること。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

- 【ヨコ2】背の長さ。身長。
- 【ヨコ4】郵便局などで、使用済みの印としておす年月日の付いたスタンプ。
- 【ヨコ6】手ふきや装飾に用いる正方形の小さな布。
- 【ヨコ8】湯から立ちのぼる水蒸気が冷えて白い煙のように見えるもの。
- 【ヨコ9】車やコマなどの回転の中心となる心棒。



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



☆家の庭の片隅でふきのとうを見つけました。良い香りがしました。春を見つけたようです。KTさん



pixta.jp - 2314087

☆もう小さい子供がいないので豆まきをする気分にはならないけど、一応、若い息子を鬼のかわりに豆をまきます。SYさん



☆年賀状では切手シートも当たらなかったのに今年は、みしまミルクさんのラッキーナンバーに当選しお米をいただきました。今年は春から縁起がよさそうです。LGヨーグルトをしっかり食べて頑張ろうと思います。AMさん



☆風邪気味になるとホット牛乳にはちみつを入れて飲んでます。免疫力もアップするそうです。疲れた時にもこの1杯で元気が出ます。牛乳にハチミツ小さじ1杯 甘さもちょうどいい感じなのでお試しあれ～！UYさん



☆先日、主人と一緒に車購入の為にいった時のこと…10歳年上の主人！若く見られる事もあるのですが、その時は残念ながら事に父親と勘違いされがっかり！私は娘に間違われニッコリ！主人いわく『おまえはのん気でええの～』ですって！YTさん



☆春は名のみ、風の寒さや～と言い3月頃を連想しますが、この頃は1月初春の年賀状！2月でも暖かい日があり、どれが本当の春か間違いそうです。彼岸まで待たねば本当の春はこないかも！MYさん



3月



3月で～す！最近、日も長くなって、春が来てるんだなあ～！と感じる今日この頃です。皆さ～ん！元気に過ごされてますか？今月の末ごろには、みんなが大好きな『桜』が咲きはじめますね！とっても楽しみです。今年こそは、花見酒とお弁当をもってどこかに行ってみたいな！巨木の一本桜が一度は見たいと思いますが、近くに行くだけでその桜に悪い影響があるように思うので、今年も写真やテレビで我慢しようと思います。3月と言えば『卒業』ですね～！幼稚園から大学生までの卒業される方々！『本当におめでとうございます！』これから、色々な事があると思いますが牛乳飲んで頑張ってください！健康と笑顔があればなんとかなります！

2月号のクロスワードパズルはお休みでした

2月号の答えは『まめまき』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

月水金のお客様へ

3月20日(月)は祝日の為、配達は休みとなります。3月17日(金)に17日(金)分と20日(月)分を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。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。

配達スタッフ募集中！まずは、お気軽にご連絡ください！

フリーダイヤル0120-340-369

お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2017年3月号

なまえ

でんわ

まって
まあ〜す♪

あんな事♪こんな事♪なんでもお聞かせください。

(4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『美味しいプレゼント』をお届けします)