

☆免疫力を上げて一生健康(PART II)☆

笑えば笑うほど免疫力UP

免疫力を上げる最も手軽で効果的な方法は『笑う』ことです。3時間のお笑いライブを見せ、前と後とで血液の検査をしたところ、18人中14人のNK細胞の活性が上がっていたという実験報告があります。笑うことによってセロトニンなどの脳内情報伝達物質が分泌され、ストレスに強い状態が生まれて免疫力強化につながったと考えられています。生活の中に笑いのタネがないなら、テレビを見たり寄席に行くのがおすすめです。さらには、作り笑いをするだけでも免疫力アップには効果がある事が実験からわかっています。健康だから笑うのではなく、笑うから健康になるのだ！と心得て、笑顔を作ってみましょう。そして、明治のR-1ドリンクです。さあ！今日から免疫貯金を始めましょう！

今月のおすすめ商品

『R-1ドリンク』
1日1本飲んで、体の中から元気！を目指しましょう！



100ml136円(税込)

社員のコラム

皆さま、こんにちは。この度、みしまミルクに入社しました新入社員の廣本実樹です。暖かい日が続いてますが皆さま、いかがお過ごしでしょうか？天気の良い日にはビンのコーヒー牛乳をがぶ飲みしたくなる今日この頃です。あっという間に入社して一ヶ月が経ちました！まだまだ分からないことや不安でいっぱいですが、先輩社員の方やスタッフの方々に支えられ日々頑張っています。そして、1泊2日の新入社員研修に参加し、社会人としてのあり方や働く目的などをたくさん学びました。研修最終日に決意表明をし、社会人としての一步を踏み出すことができたかなと思っています。…といってもまだまだ学生気分が残っているので早く学生を脱出したいと思っています。私の長所は元気と明るさ！そして、栄養士の資格です。この元気と明るさでたくさんのお客様を健康と笑顔でいっぱいにする様、パワフルに活動していきたいと思えます。よろしくお祈り致します。

もし、見かけたら声をかけて下さいね！廣本 実樹でした♪



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祈り致します。(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



5月です。開幕からカープの調子も絶好調！でしたが、最近ちょっと！という時もありますが、鯉のぼりも元気に泳いでいます！これからこれから！新入社員の彼女が入社して、早くも1ヶ月が過ぎました。あっという間です。いつも笑顔で明るい彼女に救われます。これから楽しく仕事をしてほしいと思います。彼女は栄養士の資格を持っているので、色々お客様にアドバイスも出来ると思います。来月号から、栄養指導のコーナーを作りますので質問等ございましたら、『お便りコーナー』へどんどんお寄せください。お待ちしております！



美味しいミルクでレシピ^o リ・オーレ



リ・オーレとはフランスで人気の家庭的なデザートです。日本語に訳せば「米のミルク煮」。ミルクでじっくり煮た米はモチツとして甘〜く、一度食べたならやみつきになりますよ♪

材料

(約2~3人分)

- ・米大さじ3・牛乳400ml・グラニュー糖40g
- ・バニラエッセンス少々



【キャラメルソース】キャラメル4コ・牛乳小さじ1

- ・好みのドライフルーツ 適量



作り方



- ①米はサッと洗って熱湯で3分間ゆで、ざるに上げてもう一度洗いましょう。
ポイント…米はゆでこぼして粘りを取ると美味しく出来ます。
- ②鍋に牛乳とグラニュー糖、バニラエッセンスを入れて弱めの中火にかけ、煮立ったら①の米の水分をきって加えます。弱火にし、時々へらで混ぜながら、汁けがなくなるまで30分間ほど煮ます。
- ③耐熱性の器にソース用のキャラメルと牛乳を入れ、ラップをかぶせて電子レンジ(600W)に15~20秒間かけます。キャラメルが溶けたら、よく混ぜ合わせておきましょう。
- ④ドライフルーツは、堅ければぬるま湯でサッと洗い、大きいものは食べやすく切っておきましょう。
- ⑤②と④が人肌に冷めたら器に盛り、ソースをかけてドライフルーツを飾れば出来上がりです。

栄養士ミッキーの ~栄養相談コーナー~

こんにちは!ミッキーこと、新入社員の廣本実樹です。
鈴峰女子短期大学・食物栄養学科・栄養士コースを
今年卒業しました。このコーナーの中で少しでも
お客様のお役に立てればと思います。
些細なことでも大丈夫です。何でもお聞かせください。
お待ちしております。



漢字穴埋めクイズ

中央の中に入る漢字を考えてください。

朝
夕 前
欲

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



☆先日三沢の美術館で山下清展を見に行ってきました。感動と共に山下清の心の清らかさ。文章の中でスイスに行った折ガラスケースの中の金魚と時計を見てこの金魚は時間がわかるのかなと言われたそうです。 OFさん



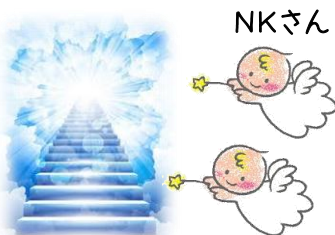
☆実は今春は初孫にとってとっても桜咲くです。小学校入学です。これから色々な経験をしながら長い学生生活が始まるわけです。新米祖父母としてしっかりとそして優しく見守っていかうと思っています。 OTさん



☆春らんまん、桜すいせん、雪やなぎ、こぶし、芝桜、さくら草、私のウォーキングコースの花たちです。歩いていると、時折花のいい香りがただよってくるのですが、どこからなのかさっぱりわかりません。とても不思議なんです。 DTさん



☆母が逝って1カ月になります。今年一緒に桜を見れなくて寂しい毎日です。ただ、泣いてばかりではあの世の母も悲しむと思いますのでこれからは前向きに…と思って頑張ります！



NKさん

☆娘と2人で韓国旅行をしてきました。食べるものが安くておいしく、(安いところしか見てませんが…)韓国は近くてはまりそうです！また行きたいです。 UYさん



☆先日、そばと喜多方ラーメンを注文しました。とても両方とも美味しくいただきました。ありがとうございました。 FNさん



5月



5月です。いい季節になりましたね！鶯の鳴き声も上手になってきました。配達中にきれいに鳴く声を聞くと癒されます。ゴールデンウィーク中、配達が不規則になりご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。我家は久々、日帰りキャンプに行こうと思っています。

お天気が良かったらいいなあ！娘も21歳になり、なかなか生活のリズムが合わない事が多くなってきました。朝食を一緒に食べる意外は、時間が合わず、家族がそろるのが珍しい事も多々あります。なので自然と私は何度も食事の用意をするハメに！と愚痴ってみました。5月3日は一緒に行けそうなので、日頃おしゃべりできない分たくさんおしゃべりたいと思います。最近とくに大人びてきた娘を見ると、とても頼もしくなります。その反面、自分の衰えがよく見えてきた今日この頃の私です。トホホ～！

4月号のクロスワードパズルの答え

4月号の答えは『さくらさく』でした。

今年の桜は、長く見られましたね～！

とてもきれいでした。今月から少し違うクイズです。

ちょっとずつ難しくなりますよ！がんばって下さいね！

お知らせ

お客様へ

5月3日(水)～5月5日(金)は祝日の為、配達は休みとなります。
ゴールデンウィーク前に配達が不規則になりご迷惑をお掛け致します
すがよろしくお願い致します。

5月6日(土)より通常配達になります。

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5月号

なまえ

でんわ

まって
まあ～す♪

あんな事♪こんな事♪栄養相談なんでもお聞かせください。

(6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)