

## ☆免疫力を上げて一生健康(PARTⅢ)☆

### 質の高い睡眠は免疫力UP

免疫力を上げるには、『何時間寝るか』よりも『寝るべき時間にしっかり寝ているか』が重要です。『寝るべき時間』とは、夜10時～深夜2時頃を指します。この時間帯は体内をパトロールして、がん細胞などを撃退してくれるNK細胞の働きが1日の内で最も弱くなるからです。免疫力が低いこの時間帯にストレスを受けたり、身体を酷使していると、病気のリスクが高まります。NK細胞は年齢とともに働きが低下するので、40歳以上の方の夜更かしや徹夜は病気のもとです。夜10時に就寝するのは無理としても、夜型の生活をできるだけ朝型にしていく事や、入浴や食事の時間などを工夫しましょう。就寝前に牛乳を飲むことで、安眠効果も得られますよ！さあ！今日から始めよう免疫貯金生活。

### 今月のおすすめ商品

『ミルクで元気』  
この1本で1日分の  
カルシウムと鉄分が摂  
れます。



180ml 132円  
(税込)

## 社員のコラム

急に暑くなってきましたね～皆様、元気でお過ごしでしょうか？少し前までは寒いねって言っていたのに、もう夏みたいな気温の日々です。朝晩の気温差が激しいので体調を崩さないように気をつけて下さいね。日差しも強く紫外線もきついので、お出かけには帽子やサングラスを着用して熱中症対策をしっかり実行して下さいね！水分補給も忘れずに！今から来たる暑い夏に備えましょう。そして私は今、サラッと飲めるヨーグルト『ブルガリアきわだつ芳醇』を愛飲しております。飲みやすいし、腸内環境を整える事によって免疫力をアップして元気な毎日を過ごしていきたいです。まずは皆様も試してみませんか？

**【菌活チャレンジ】**毎日1本気軽にできる健康法です！美味しく飲んで腸も元気、お肌や便秘にも効果的。ちなみに私、便秘になった事がありません。ちっちゃい時からヨーグルトが大好きだったあらかな？今も大好きです。きっと、これからも～と♪♪ 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



6月です。5月中旬から夏のような日もあり体が追い付かないですね！5月下旬に 黒瀬の山本さんちに田植えのお手伝いに行ってきました。お天気もバッチリ！『美味しくなあれ！』と心を込めて植えてきましたよ♪今から収穫が楽しみです。さて、今年の梅雨は雨が多いと予想されています。しかも、ゲリラ豪雨といった様に集中的にたくさん降る事が多いと天気予報で言っていました。日本古来の情緒のあるシトシト雨の梅雨だったらいいな！私達も配達時、事故やケガには十分気を付けて配達したいと思います。

# 美味しいミルクでレシピ

## 簡単！もちりパンナコッタ



牛乳と生クリームを練り上げて作った、もちもちとした食感のパンナコッタです



### 材料

(約5人分)

- ・牛乳500ml・グラニュー糖100g
- ・生クリーム100ml・くず粉15g・片栗粉60g



### 作り方



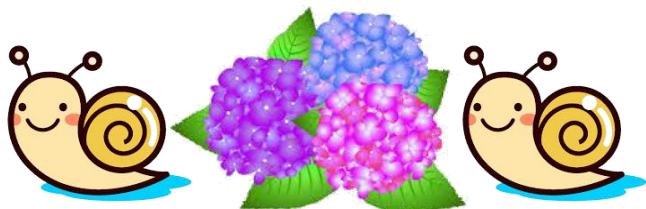
- ① 全ての材料を鍋に入れて、くず粉・片栗粉が固まらないようによく混ぜるのがポイント！
- ② ①に粘りが出てきたら中火にしてさらに混ぜます。15～20分ほど混ぜたら出来上がり。そのまま粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして食べてね！お好みで、エスプレッソやキャラメルソースをかけてお召し上がり下さい！



## 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。

希  
渴  遠  
郷

愛  
一  体  
間



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

☆私は昭和4年生まれです。戦時中に生まれ大東亜戦争と娘盛りが敗戦となり昔のことを思い、今の幸福を喜んでいます。 KKさん



☆結婚して40年。たまにはケンカもしますが、空気のような存在でした。その夫が急きょ入院し、その存在の大きさを身をもって感じました。空気ではなかったと！ DMさん



☆家の猫ミミちゃん。私も1人暮らし。夕方に私が帰るのを裏玄関で待っています。子供の様にとても可愛いです。夜は一緒に寝ます。 FAさん



☆毎朝、夫と二人で10kmのウォーキングをするため、焼山公園へ行きます。少し盛りを過ぎた所もありますが、サツキが咲き誇り一年で最も華やかな時と思います。気持ちがいいですよ！ MYさん



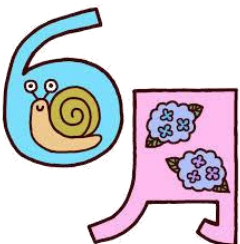
☆連休は、しみ・しらがと葛藤していましたら気がつきました(笑)。しみ・しら・しら・しら＝女性の4大敵は『し』から始まっている。ドヒャ〜！

UYさん



☆昨年の秋、野呂山の産直でバラの花束を買いました。長く花を楽しんだ後、挿し木にしたところ2本つきました。花は当分先と、思っていたのですが、先日つぼみを発見！思わず『うわ！うれしい！あんたらえらいねえ』と声をかけていました。

NSさん



6月です。そろそろ梅雨に突入しそうですね！梅雨といえば、私を悩ます季節。なぜかと言うと、洗濯物が乾かなくなるからです。が、しかし今年はずいぶん違う気配が…それは、我家にドラム型乾燥機付き洗濯機が来たからです！今の家に引っ越した時、姉が新築祝いにと、買ってくれた洗濯機が17年間休むことなくお仕事をしてくれていましたが、とうとう寿命が来てしまい、先月どうしても買い替えなくてはならない危機に！主人と家電量販店に行き、とうとう買ってしまいました。最初はドラム型を購入する気はなく、いろいろと話を聞いていましたが、これから梅雨時期に入るという事もあり購入を決めました。なかなか使い勝手がわからないまま現在に至りますが、これから重宝しそうです。17年間頑張った洗濯機を送り出す時、ふと目に止まった物が！カープのシールが！娘だ！と思いましたが、スタッフの方が『ビリビリ〜』(笑)です。すみません(汗)

# 5月号のクイズの答え



5月号の答えは『食』でした。  
今までとは違うクイズはいかがでしたか？  
ちょっとずつ難しくなりますよ！  
がんばって下さいね！

## 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6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。

(7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)