

# みしまミルク通信

2017年8月号  
Vol 158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



## 寝苦しい夜も牛乳を飲んでリラックス♪

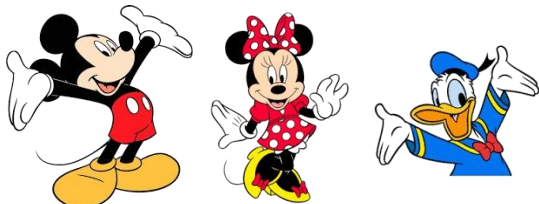


「寝苦しくてイライラする…」「なかなか寝付けない…」そんな時にも、牛乳が大活躍してくれますよ！牛乳には、『トリプトファン』という、アミノ酸が含まれています。このトリプトファンは、体内で『セロトニン』と呼ばれる脳内物質に変化をします。セロトニンとは、別名『幸せホルモン』とも言い、うつ病などにも効果があるとされている脳内物質のことです。セロトニンは、興奮してしまった神経を落ち着かせ、心を穏やかにする働きがあります。連日続く熱帯夜で、なかなか眠れずに困ってはいませんか？寝苦しい夜にイライラしてしまったり、なかなか寝付けないことはありませんか？そんな時には、**牛乳を飲むことによって、セロトニンが興奮した神経を静めて、安らかな眠りに付くのを助けてくれます。**また、トリプトファンは、体の中で作り出すことができません。そのため、牛乳を飲み、トリプトファンそのものを体内に取り込む必要があります。このように、**牛乳にはリラックス作用があり、体内では作り出せないトリプトファンを持っている貴重な栄養源**なんです！寝苦しくてつらい夏の夜にこそ、牛乳を1杯飲んで、心や体の興奮を抑えてみると良いかもしれませんね。

## ☆社員のコラム☆

暑中お見舞い申し上げます。

いよいよ夏本番です！皆様、元気でお過ごしでしょうか？今年はとても暑くて大変です。しっかりと水分補給を忘れないようにして下さい。そして、塩分も忘れずに！最近では塩アメなどもあり、汗をかいた後に、よく口に放りこんでいます！熱中症でダウンしないようにしたいですね～♪1回の配達で、500mlのペットボトル3～4本飲んでます！が…それでも足りない時もあります。暑い夏を元気に乗り切って、しっかり暑さも楽しんでいきたいと思えます。これから花火大会など夏ならではの行事が目白押しで行われます。毎年来る夏は暑くてイヤだな～と思えますが、反面楽しい事もたくさんあります！夏を楽しく過ごすには、しっかり食べて、十分な睡眠をとる事が大事！と思っていると…体重が！ありやまあ～！の結果に…まっ！食べカと思って遠慮なく食べまくっています。どこかで調整しなくっちゃね♪そして、お盆休みには大好きなディズニーランドへ！熱～い旅の思い出は、またお届けいたします。 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、引き続きよろしくお願い致します。(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



8月です。毎日暑い日が続いていますが、元気に過ごされていますか？夏休み真っ只中！お母さんのイライラも頂点に達しつつある今日このごろです！子供たちのすごいエネルギーに負けない様、しっかり牛乳を飲んで、リラックスリラックス♪一度しかない今年の夏をしっかりと楽しんでくださいね～！あと1ヶ月頑張りましょう♪カープの調子の絶好調！日本一も夢じゃない！って感じで私のボルテージも上がってきました～！あともう一息！がんばれカープ！目指せ！日本一！

# 美味しいミルクでレシピ

## 牛乳で作るヘルシーチーズケーキ

### 材料

(15cm ケーキ) おいしい牛乳2000ml ・酢150ml  
 クリームチーズ200g・砂糖80g・ビスケット20枚  
 バター大さじ3



### 作り方



- ① 鍋に牛乳を入れ沸騰するまで火にかけます。沸騰したら酢を入れかき混ぜます。
- ② クリームチーズは室温に戻しておきます。
- ③ ビスケットは袋に入れ粉々になるまでつぶします。
- ④ 牛乳が分離したらキッチンペーパーを敷いたザルで水気を切ります。  
(カッテージチーズの出来上がりです)
- ⑤ ③のカッテージチーズと②のクリームチーズ、砂糖をフードプロセッサーに入れ混ぜ合わせます。
- ⑥ 丸い型に③を入れ、その上に⑤を入れたら冷蔵庫で冷やし固まれば出来上がりです。



## 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。

	勇				酷	
剛		功		熱		気
	者				中	



**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



☆ R1ドリンクをもう1年以上、飲んでいます。お陰様で風邪をひかなくなったようです。これからも飲み続けていきます。

NSさん



☆ 今年の私の楽しみはカープナイターを聞きながら料理をする事です。カープの勢いがすごいで、料理の腕も弾みます。がんばれカープ！

HNさん



☆ 今年もカープが好調で一度は球場で応援したいのですが、チケットが取れません。なので、家で球場にいるつもりで、ハラハラ、ドキドキしながら観戦している今日この頃です。

UTさん



☆ 私は獣医師なので、脱水した動物の飼い主様には、飲み水中にミルクを入れて飲水を促すように指導しますし、手術の際の栄養状態は血中のアルブミンを参考にしています。

OTさん



☆ 主人の実家の義兄夫婦(80代)、私の実家の母は90歳、共に牛乳を毎日飲んでくれるとの事。いつも元気でびっくりです。これから暑い夏がやってきます。乗り切って毎日、頑張ってくださいね。

OTさん



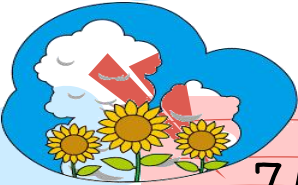
☆ 10年ぶりに夏風邪をひき、せきがひどく熱は38度5分！3日間大変でした。が…4日目に下がりホッとしました。80歳を目前にしますと思いがけない事がありますね。皆様も大変暑い夏、十分気を付けて頑張ってくださいませ。IMさん



8月です。毎日暑い日が続いていますが、皆様、元気で過ごされていますか？14日～16日までの間、お盆休みで配達がお休みになります。配達曜日が不規則になるお客様もあり、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程、よろしくお願い致します。この時期、沢山の方が移動するので、交通事故などに注意して行動して下さいね。そして、熱中症も要注意です。暴飲暴食をさげ、しっかり睡眠をとりましょうね！どんなに忙しくても、朝食は食べましょう。朝食を食べて1日の始まりを体に教える！+牛乳を1本飲めば、体温調整もでき、汗もかきやすくなり自然と熱中症予防にもなります。残暑の厳しい日が続きますが元気に過ごして下さい。我家のお盆は久々にキャンプに行きます。娘も大学3年生、今年が最後のキャンプかも？ちょっと寂しい気もしますが、大いに楽しみたいです！



# 7月号の漢字クイズの答え



7月号の答えは『宝物』でした。  
みなさん、楽しく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

月水金コースのお客様

**8月11日(金)は祝日ですが配達があります！**

8月14日(月)～8月16日(水)の配達は休みとなります。  
詳しくは、『配達日変更のお知らせ』をご覧ください。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。



**あんな事！こんな事！なんでもお寄せください。**

2017年8月号

なまえ

でんわ

(9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)

まって  
まあ～す♪

□通信に掲載したくない方は✓をつけて下さいね！