

## ☆免疫力を上げて一生健康☆

### 1日15分の日光浴が免疫カシステムを整える

自律神経がきちんと働いていれば、免疫力は自然と強くなります！しかし、仕事や、生活環境から夜型生活から抜け出せない！という人も多いはず。そういう時におすすめなのが1日15分の日光浴です♪特に効果的なのは『朝』です。起きてすぐにカーテンを開け太陽の光を浴びましょう！視神経から光の刺激が脳に伝わり、全身に『覚醒』のスイッチが入ります。同時に脳内ホルモンの一種であるセロトニンが放出され、うつ病や不眠症の予防にも効果を発揮します！昼夜逆転の生活をしている人は、午前中に起床して日光浴を習慣にすると体内リズムを正常に戻すことができますよ！1週間に1時間ずつ起床時間を早めるのを目安に少しずつリズムを整えていきましょう！まずは、体のスタートスイッチを入れるのを心がけましょう！



### 今月のおすすめ商品

『カープ優勝  
おめでとうセール』  
☆カープレッドのR-1  
☆V8で8本セット  
☆2連覇をかけて  
R-1ドリンクを8本セッ  
トにし、日本一安い価  
格(820円)に挑戦！  
各家庭2セット限定で  
好評発売中！



## 社員のコラム

朝晩、冷え込んできて秋の気配が近づいてきた今日この頃です。皆様、お元気にお過ごしでしょうか？昼間との寒暖の差が激しくなってきましたね。体調管理が難しくなってきた季節だからこそ免疫力をアップして元気に秋の行楽シーズンを楽しみましょう。それにはやっぱり「R-1」です。コレが一番簡単な健康法ですよ。これから暑かった夏の疲れが出てくる時期です。そんな疲れを吹き飛ばすには「はちみつ黒酢」がおすすめ。さっぱりとした甘さと酸っぱさで美味しく体にしみ込みます。深まりゆく秋！紅葉の秋を元気で楽しみましょう。カープもセリーグ連覇！私は今年、カープにはまってしまい、ハラハラドキドキの毎日でした。優勝が決まって『ホッと一息』している今日この頃です。今からクライマックス、日本シリーズに向かって頑張れカープ！！私もしっかり体調を整え応援します！余談ですが、先日、台風で中止になった振替試合のチケットを購入しようとセブンイレブンへ…列の2番目で待っていたら先頭の人が私のチケットも一緒に取ってくれました。初対面の人なのに嬉しかったです。こんな事ってあるの？と思いつつ、本当にありがとうございました。

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



10月です！過ごしやすい季節になりました。暑い暑いと言っていましたが、過ぎてしまえば『なんだか短かったなあ！』と思う今日この頃です。朝晩はひんやりする日も多くなり風邪ひきが増えてくる季節です。うがい・手洗い・R-1！で免疫力UP♪秋を楽しんでくださいね！私の秋の始まりは、東広島の西条である『酒祭り』です。家族がみんな集まる楽しいお祭りでもありワクワクしています。その後各地で行われるフードフェスティバルや北海道展！も～食欲の秋が止まりません！楽しい事がいっぱい秋を満喫しましょう♪

# 美味しいミルクでレシピ

## 鶏肉とかぼちゃのトマトクリーム煮



鶏もも肉300g・かぼちゃ1/4個・玉葱1/2個  
にんにく1かけ・バター適量・油適量

### 材料

小麦粉大さじ2

【A】カットトマト1缶・酒50ml・水1カップ・牛乳1  
カップ・砂糖大さじ1・コンソメスープの素1個



こしょう少々・塩適量

### 作り方



- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、かぼちゃは1口サイズ、にんにく・玉ねぎは薄切りにします。
- ② フライパンに油・バターを熱し、鶏肉を皮から焼きます。皮がこんがり焼けたら、玉葱・にんにく・かぼちゃを入れ強火で炒めます。
- ③ 玉葱がしんなりしたら、小麦粉を加え白い粉が消えたら、【A】を加え混ぜながら弱火で蓋をせず煮ます。
- ④ カボチャが柔らかくなるまで煮込み味を調べて完成です。仕上げに生クリームをたらし、パセリを散らして出来上がり。



## 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。

	飲				意	
間		育		私		望
	感				求	

広島明治

検索

URL <http://meiji.co.jp>  
携帯からはこちら→







☆この夏、広陵高校準優勝！興奮しましたね！熱中症にもならず（選手達、応援団の人達）の事を心配しながらテレビ観戦した暑かった夏！今年は朝夕涼しくなり長い夏の終わりを一息感じさせる今日この頃です。  
OTさん



☆8月後半から朝晩一気に涼しくなりました。夏に食欲が落ちて体重が減ったので、これからしっかり『食べたい』と思います。もちろん牛乳も飲みますよ～！  
NKさん



☆読書の秋到来！今私は斎藤茂吉を読んでいます。題名は『老いたら笑顔』中でも『一怒一老』という言葉は怒れば怒るほど年をとるといふ…笑顔を忘れないで少しでも若く元気でいたいものです。  
DTさん



☆ミルク通信！「いままで気にもとめていなかったのですが読んでみたらとても楽しくなりました。漢字の穴埋めクイズは頭の体操になりました。」  
NSさん



☆秋の地味な花『吾亦紅』をはじめて植え、虫に食われながら…やっと切り花として使えそうです。濃い紅色が他の花を引き立てて何とも言えぬ品位を覚え好きな花の一つです。  
MYさん



☆子犬が我家にやってきました。娘の名前が『しほ』その逆『ほし』は韓国語でピョル…と言うことで『ピョル』に！でも、誰も一回で聞き取ってくれません♪  
UYさん



10月です。カープのリーグ優勝おめでとうございます。『ホット』している方も多いと思います。色々なアクシデントがあり心配したり、ヤキモキしたり…個人的には鈴木誠也選手のケガはとてもショックでした。そんな中、今まで出番のなかった選手がたくさん活躍した事に感動もしました。ピンチをチャンスに変えた！ホント素晴らしいことだと思います。私もピンチが来た時に、ココで負けてたまるか！と『チャンス』に変え乗り越えていきたいです。カープと共に私自身も成長し続けたいです。クライマックスをとっぴし、日本一！になって欲しい～！



# 9月号のクイズの答え



9月号の答えは『彼岸』でした。  
頭の体操できましたでしょうか？  
最近漢字を手で書く事が少なくなってきました。  
書かなくなると感じも忘れちゃいますねえ～！



## 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10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。

(11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)