

世界の風邪予防

ロシアでは、寝る前に温めた牛乳にハチミツを混ぜて飲むという風邪対策が一般的だそうです。牛乳は人の体に不可欠なタンパク質、ビタミン、脂肪など、多くの栄養素が含まれているすぐれもの。中世の医師の書いた処方箋には、呼吸器疾患や風邪、気管支炎から結核に至るまで、牛乳を使った様々な薬が見受けられます。またハチミツには殺菌作用があり、感染症を抑える効果があると言われています。さらにハチミツ入りの牛乳は、心をリラックスさせて安眠を誘う効果もあります。私たちにはR-1と言う強い味方が！今年も家族の健康は… 『うがい・手洗い・R-1』



R-1ドリンク100ml
136円(税込)

新発売！



R-1ヨーグルト100mg
136円(税込)

社員のコラム

早いものであつという間に1年が過ぎようとしています。寒い日が多くなってきましたが、皆さま、元気で日々を過ごしていらっしゃいますか？私は寒さと格闘しています。カイロの出番も準備万端です。暦で12月は師走と言って師匠も忙しく仕事を納める様など諸説ありますが慌ただしくバタバタして落ち着かないイメージです。その通り私もバタバタしています！あれもこれもしたいで、ふと回りをみると色々な物が片付けられずにいます。少し前に流行した断捨離ができずに今に至っています。

今年こそはという気持ちだけはあります。物の整理も大事ですが人には心という厄介な思いがあり、ここの大掃除もしないといけませんね。良い事もイヤな事もありましたが、大切だと思う思い出だけしっかり取っておけばいいかなと思います。体も心も元気である事が健康には大事な事ですね。寒い冬を楽しく過ごすため心掛ける事は『うがい！手洗い！R-1』明治の簡単健康法をまずは始めてみませんか！
福原奈緒美でした。



すっく
あんしん

便利な口座振替受付中

便利でとっても安心♪手続きも簡単！
お店がいたします。

(取扱い融機関)もみじ銀行・郵便局
県信用金庫・広島銀行JA・県信・市信用他

編集日記



最後のカレンダーをめくって『ありゃ〜！』今年もあと1ヶ月になってしまった！あつという間ですね！今年もいろんな事がありましたが、おかげ様でなんとか良い年をむかえられそうです！本当にありがとうございます。1年で最後の月！いつも慌ただしく過ぎていきますが、最後の最後まで気を抜かず安全第一で皆様へ『健康と笑顔』をお届けしたいと思います。まだ、少し早いですが、今年1年間『みしまミルク通信』をご愛読いただき本当にありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願い致します。みなさん！良い年をお迎えください♪

美味しいミルクでレシピ

さつまいもと玉ねぎのポターージュスープ

材料

(2人分)

さつまいも200g・玉ねぎ1/2個
水300ml・牛乳200ml・塩少量
サラダ油 大さじ1/2



作り方



- ① さつまいもは小さくカットし水にさらしておきます。玉ねぎはスライスしましょう。
- ② フライパンを熱し油を入れて玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- ③ ②に水とさつまいもを入れ、柔らかくなるまで煮詰めます。水分が少なくなったらお湯を足してください。
- ④ ③に牛乳を加えたら火を止め、滑らかになるまでミキサーにかけます。鍋に戻し火にかけて、塩で味を整えたら完成です。



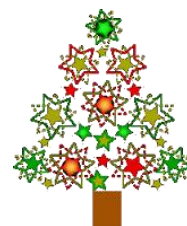
玉ねぎ感がほとんど無いので、玉ねぎ嫌いな方にも挑戦してほしいです。
さつまいもは皮を剥いてもどちらでも作れます。みそを入れても美味しいですよ♪



まちがい探しクイズ



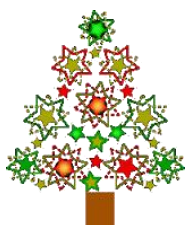
2枚の絵には5つ違っている所があるよ！見つけてみてね！

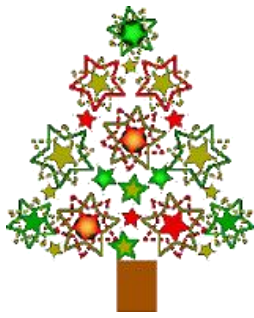


広島明治

URL <http://meiji.co.jp>
携帯からはこちら→

検索





お便りコーナー



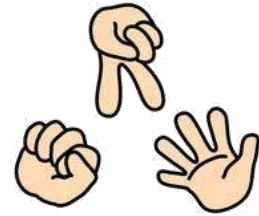
☆立冬を過ぎて朝晩と日中の寒暖差の激しい日もありますが、これからもR-1ヨーグルトの力を借りて毎日元気でいたいものです。 MSさん



☆朝晩ずいぶん寒くなりましたね。足腰の関節が痛み出しました。少し食欲をおさえなくてはいいのですが、どうしてもおさえきれません。そんな時は『チン』した暖かい牛乳に蜂蜜を入れて飲んでいきます。 NKさん



☆テレビ新広島で毎朝ジャンケンがあります。ある朝、お笑いの岡村さんがきつと『グ〜』を出すと予想！ジャンケンポン『ヤッタ！』ひそかな笑いの一時でした。 OTさん



☆千両や万両の木が赤い実をつける季節になりました。早いもので、もうすぐ師走！なんと我家には百両の木があるんです。やっぱり実の数が一番少ないようです。 DTさん



☆傘寿になり最後のクラス会！ふだん会えない人に久しぶりに会える日を楽しみにして、風邪をひかない様に元気な笑顔で行ってきます。 KRさん



☆先日、小豆島に行ってきました。新岡山港に車を置いて自転車で走ります。24の瞳の映画村、しょう油ソフトクリーム、美味しい瀬戸内海！とても疲れたけど楽しい一日でした。毎日食べてるLG21ヨーグルトのおかげかな！ WKさん



ジングルベ〜ル♪♪みなさ〜ん！慌ただしい12月が来てしまいました！あと1ヶ月もすればお正月です。毎年の事ですが、掃除もできてないまま年を越しそうな予感！と思っている私ですが…安全運転と健康に注意して今年一年間を笑顔で締めくりたいと思います。今年を振り返ってみれば、カープが連覇したこと！これは、昨年同様とってもうれしかった事です。一年間、スタッフや家族が健康に過ごせた事に感謝！そして、私自身が何と言っても50歳と言う節目を迎えた事！幼いころは自分が50歳になるなんてと想像もつきませんでした。ホントあつと言う間でした。最近では、娘に『なんか、わけわからん事しようね！』なんて言われる様になり、ちょっぴり『ガックリ』くる事もありますが、あと一踏ん張りも二踏ん張りも『がんばりませえ！』です♪



11月号の漢字クイズの答え

11月号の答えは『紅葉』でした。

とてもきれいな紅葉でしたが、あっという間に冬が来ちゃいましたね～！風邪をひかない様しっかりとうがい・手洗い・R-1で元気にお正月を迎えてください。

お正月休みのお知らせ

12月31日(日)～1月3日(水)の間の配達はお休みとなります。
後日、年末年始配達変更の案内をお配りしますのでご確認ください。

お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2017年12月号

なまえ

でんわ

まって
まあ～す♪

あんな事！こんな事！なんでもお気軽にお寄せください！

(1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)

.....

.....

.....

.....

.....