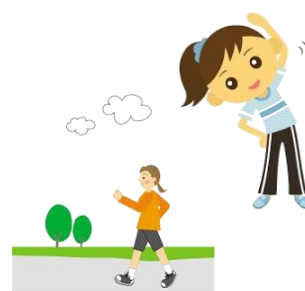


基礎代謝と免疫力はつながっている！

基礎代謝とは、私たちが生きていく上で欠かせない呼吸や体温調整に必要なエネルギー代謝の事です。免疫力を高めるとともに基礎代謝を上げる事を意識すると、より高い効果を得られます。1日の消費エネルギーの70%は基礎代謝が占めています。基礎代謝が低い人は低体温の傾向があり、食べる量が少ないのに太りやすい、寝ていても疲れがとれない、冷え性、風邪をひきやすいなどの症状が出やすい人が多いようです。体温が1度低くなると免疫力は30%低下すると言われていますが、基礎代謝も同様で体温が1度低くなると12～13%低下します。基礎代謝も免疫力と同様、20歳をピークにどんどん減少していくので、ジョギング・ウォーキングなどの有酸素運動を生活にとりいれる事と、無酸素運動(短距離走)を適度に組み合わせると、さらに基礎代謝が高まりますよ♪



社長のつぶやき

4月下旬の昭和地区ふれあいフェスティバルに商店連盟の一員として参加しました。当日は日差しの下では暑いぐらいで、私の担当は**かき氷**です。お祭りスタートの9時からドンドンお客さんが来て、かき氷を作っても作っても常に20人ぐらいの行列が解消することはなく、目の回る忙しさが14時頃まで続き、ついには準備していた氷がなくなって閉店ガラガラとなりました。行列ができるラーメン屋さんの気分が味わえて、気持ちのいい体験ができました。みしまミルクからは、アミーベーカリーさんに明治の美味しい牛乳を使って食パンを作ってもらい販売しましたよ！今後、交渉や試作を繰り返して、お客様に美味しいパンが販売できればいいな～と思っています。5月連休は以前天応を配達していた時にお客様から伺った、大崎上島で2泊3日のキャンプに行ってきます。シーカヤックに乗ったりファームスズキの牡蠣を食べるのが楽しみです。 三島 律也



すごく
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



5月で～す。青葉若葉がまぶしいくらいに輝いているいい季節です！皆様、元気でお過ごしでしょうか？4月下旬からぐんぐん気温が上がり、体調管理や服装の調整が大変ですが、元気に笑顔で5月を過ごしてくださいね！今年は、桜が咲いている期間に雨が降らず、長い間いろんな所で桜が楽しめました。配達コースの中で大木の桜があり、その下で少しだけ休憩をするのが楽しみでした。あまりにもきれいなので、大木の桜の下には自然と人が集まり、ちょっとした会話と笑顔が生まれ、楽しかったです❀

美味しいミルクでレシピ^o おにぎりのわかめミルク案

材料

2人前

ご飯240g・鮭1切れ・塩小さじ1/4
白ごま大さじ1・わかめ(戻したもの)50g
牛乳200ml・塩小さじ1/4強
木の芽適宜・わさび適宜



作り方



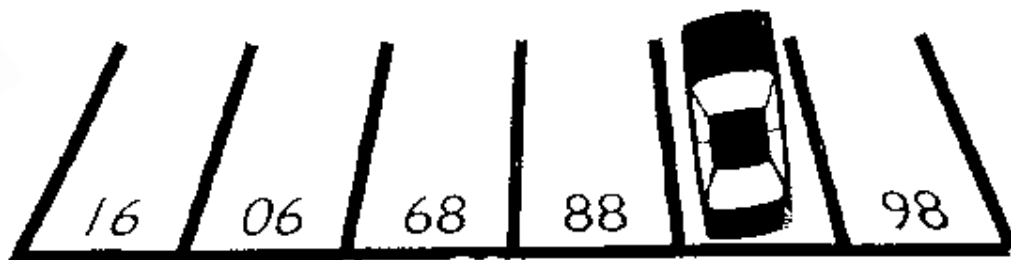
- ① 鮭はラップをし600Wの電子レンジで1分半ほどかけて火を通し、皮と骨を取りほぐします。
- ② 温かいご飯に①と塩、白ごまを混ぜ込み、おにぎりにして器に盛りましょう。
- ③ もどしたわかめをざく切りにし、牛乳とともになめらかになるまでミキサーにかけます。
- ④ ③を鍋に移し、中火で温め塩で味を調整しましょう。
- ⑤ おにぎりに④のわかめミルクあんをかけ、木の芽、わさびを飾れば出来上がりです。

料理のみにぴったり！わかめ臭さが牛乳によって消され、香りよいあんになりますよ。麺などにかけてもおいしくいただけます！目にも鮮やかな新緑の色が、食卓を彩ります♪



☆頭の体操クイズ☆

車が停まっている場所は、何番？



広島明治

URL <http://meiji.co.jp>

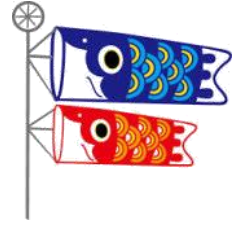
携帯からはこちら→

検索





お便りコーナー



☆インフルエンザの時期も過ぎたことだし息子に『もう！R-1 いいね？』と何気なく聞くと『飲むならR-1！まだ飲むよ！』とも事。10本ほどまとめて持たせ寮に送り届けました。 UYさん



☆一度に花が咲き、桜、つばき、チューリップときれいで心にも春がきました。美味しいミルクも楽しみにいただいています。 ITさん



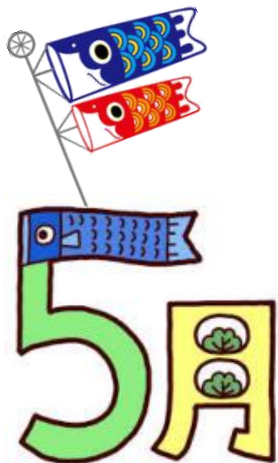
☆今年もツバメがやってきました。土を何度もくわえて来て、おうちのリフォームも出来上がり！今は卵を産むばかりとなっています。昨年の子ツバメの一羽かな？と思っています。子育てがんばってね！ KOさん



☆4月1日、登山仲間19人で生口島向いの上島(香川県)の積善山(359m)へ花見登山へ行ってきました。チューリップ畑に迎えられ、桜、ミモザ、タムシバ、ツツジが全て満開でした。2月初旬に凍りつくほどの寒さでしたが、その分今年満開が一度にきた感じですね♪ OIさん



☆3月に東広島文化ホール『くらら』での秋川雅史のコンサートに行ってきました。何といたっても代表曲は『千の風になって』です。テノールの素晴らしい迫力ある声に圧倒されました。やっぱり生の声はいいですね〜♪ DTさん



5月で～す！ゴールデンウィークいかがお過ごしですか？家族が集まり、にぎやかな日を過ごされていると思います。我家は、大崎上島にキャンプに行きます。(今回は家族3人でのキャンプ)娘も大学4年生になり、就職活動やアルバイト、学校行事等で、なかなか時間が合いませんが、自然に囲まれた中でゆっくりいろんな話ができればいいな！と思っています。今年の夏にカヌーで川下り体験をし、はまってしまったので、今回は『無人島にカヌーで行くぞ〜！』ツアーに参加します！自然を満喫して、リフレッシュして来あます！そして、カープの調子も鯉のぼりの様に空高く元気に優勝へ向かって泳いでいってほしいですね！今シーズンも、なかなか球場での応援ができませんが、テレビやラジオでしっかり応援しますよ！がんばれカープ♪

5月号の漢字クイズの答え

4月号の答えは『花見』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。

今月は簡単？難しい？がんばって下さいね！

ありがとうございます！

お客様へ

5月3日～5月5日の配達はお休みをいただきます。

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し申し訳ございません。スタッフ一同、連休中に家族とリフレッシュしできる事を心から感謝いたします。

また、笑顔と健康を安全にお届けいたします。

本当にありがとうございます。



お便りコーナー

2018年5月号

なまえ

でんわ

あんな事♪こんな事♪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『プレゼント』をお届けします)

.....

.....

.....

.....

☐通信に掲載したくない方は✓をつけてね！