

## 夏バテ対策は今から！

夏バテは、気温や湿度の変化に体が適応しきれなくなり自律神経の乱れ（体内時計の乱れ）から始まります。次いで起こる食欲不振や食事のバランスが悪いと更なる体調不良へと悪化していき、慢性化します。これが夏バテです。夏バテは自律神経を整え、食欲を減退させない事（運動と食事を工夫すること）で、コントロールできます。「食事バテ×運動バテ」とも言えるでしょう。対策としては、今の時期から季節の変化に対応できるよう、コンディションを整えておくこと。それには、体内時計が鍵を握ります。体の機能を時間によってコントロールする体内時計を整えば、体の各部位が協調して働くようになるからです。今年は夏バテ知らずで元気よく行きましょう♪

- ① 1日3回、決めた時間に食べる
- ② 起きたら日の光を浴びながら5分程度のストレッチや軽い運動をする！  
この2つを実践すると、体内時計はリセットされ、時を正しく刻むことができます。簡単な事から始めてみましょう！

今年もやります

ピリカラ『尾道冷麺』  
毎年大好評！  
暑い夏はのど越しの良い  
麺類がいいですね！（写真はイメージです）



## 社員のコラム

はじめまして！…の方も多いと思います。私は尾崎さおりと申します。7月1日をもって、入社12年目に突入しました！現在は、焼山、熊野、広方面の配達を担当しています。毎日、優しい声をかけていただき、本当にありがとうございます。私が入社した時は、まだ生後8ヶ月の娘をチャイルドシートに乗せて配達していました。たくさんのお客様の声や、優しいスタッフのおかげで、今では娘も、未来のなでしこジャパンを夢みて、サッカーの練習を頑張っています。そんな娘に負けてはいけないと、私も毎日元気に働いています。最近は、若いスタッフも仲間入りし、職場の平均年齢が、ぐっと若くなりました。アドバイスする側に回る事も多くあります。入社当時を思い出し、日々勉強。一緒に成長していきたいです。これからも、R-1ヨーグルトを食べて、元気に！そして明るく！皆様に健康をお届けします。これからもよろしくお願いします。 尾崎さおりでした。

## 便利な口座振替受付中

便利でとても安心♪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3日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！今年も『美味しく育てね〜！』と思いを込めて植えてきましたよ！気が早いですが『収穫』が楽しみです♪



# じゃがいものビシソース

## 材料

(約4人分)  
じゃがいも3個(450gくらい)・玉ねぎ1/2個  
牛乳360ml・バター大さじ1と1/2  
パセリ少量  
【A】チキンブイヨン1個・ローリエ1枚・コショウ少量・塩小さじ1/2・お湯2カップ



## 作り方



- ①玉ねぎは薄切りにし、じゃがいもは皮をむき、薄くイチョウ切りにしておきましょう。
- ②鍋を熱し、バターで玉ねぎを透き通るくらいまで弱火で炒めたら、水気を切ったじゃがいもを加えてAを注ぐ。
- ③②が煮立ったら、弱火にして10分くらい煮ます。
- ④③を火からおろし、粗熱がとれたらミキサーにかけ、牛乳を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤器に入れパセリを浮かして出来上がりです。あらかじめ器も冷蔵庫に冷やしておけば冷たさが長持ちしますよ！



## 漢字クイズ



真ん中にある漢字を入れて言葉を作ってね！

	羽	
組		機
	物	

	歌	
愛		君
	路	



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



☆蒸し暑い毎日ですが、これから予想される猛暑に備えて体力をつけておきたいものです！ MSさん



☆梅雨に入りましたが、運転には注意してお願いしますね！ SFさん



☆今までツバメが門に巣を作っていました。今頃になると雛が並んで顔をのぞかせ親ツバメが帰って来るのを待っていました。親ツバメが帰って来ると一斉に口を開けてエサを待つくささが可愛かったけど、ここ2年来なくなりました。田んぼがなくなったので住めなくなったのか！今までの様に帰って来てくれたらな！ KKさん



☆すずめとツバメの後日談です。ツバメは新しく巣を2個作りました。すずめはそのまま住み着いています。和平交渉でもしたのかな？顔は見えないけどツバメの子は鳴いています。もう少しで飛ぶようになるでしょう。楽しみです。KNさん



☆ふと庭に出てみると『ゆすら梅』がたくさん実をつけていました。食べてみると甘くなく…さくらんぼ程おいしくない様な…でもせっかくなので『ゆすら梅酒』を作ってみようと思います。UYさん



☆我家に2匹の姉弟？子猫が来て家族になりました。未だミルクしか飲めない時から世話をして、今では2匹で大暴れ！家じゅう走り回ってはコテッと寝ています。2階の孫たちとも一緒に遊んでもらっています。可愛い♪。MYさん



7月です。6月は気温が上がったり下がったりで、体調を崩されている方も多い様です。おかしいな？と思ったら早めにお医者様を受診してくださいね！6月中旬(父の日)に実父の七回忌を無事すませる事ができました。みんな元気でやってる事を報告し父の思い出話に花が咲きました。みんなが集まる事が大好きだった父！本当はこの場所に一番いたかったのだろうな！父が亡くなってから増えた家族が2人います。私からすると姪っ子の子供たち(女の子)2人です。その一人が父にそっくりなんですよ。見れば見るほど…しかも名前も父と同じ『よっちゃん』愛想の良い子です。かわいい♪これからは楽しみです♪

# 6月号の漢字クイズの答え

Q. 答えは『雨音』でした。

心地よい雨音もあれば、不安な気持ちになる雨音もあります。  
今年の梅雨は、心地よい方がいいな！

## 七夕には『そうめん』

七夕に食べる行事食って考えたことありますか？ふと疑問に思ったので調べてみました。あまり知られていませんが、七夕にそうめんを食べるとい風習が昔からあるそうです。7月7日は七夕(しちせき)とも言い、五節句の1つでもあります。節とは季節の変わり目のことで、季節の食材から力をもらうという目的があります。そうめんと言えば、のど越しも良くて食べやすく、暑さで食欲が減る夏にぴったりの食べ物ですね。人日(七草の節句)に七草粥を食べるように、今年は七夕にそうめんを食べてみてはいかがでしょうか♪みしまミルクおすすめ！『半田そうめん』好評発売中です！

## サービスクーポン券は7月9日の週にお配りします！



お便り大募集です！あんなこと！こんなこと！いろんな事いっぱい！お寄せください！お待ちしております。 2018年7月号

なまえ

でんわ

まって  
まあ〜す♪

(8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)