

CHECK もしかしたら「夏バテ予備軍」? あなたの食生活をチェック

知らず知らずのうちに、食生活から「夏バテ」を引き寄せているかも!?
次の項目のうち、当てはまるものをチェックしてみましょう。

- ジュースやスポーツドリンクなど、甘い飲み物をよく飲む
- 食事はそうめんなどの軽いもので済ませることが多い
- 朝食を抜いたりして、食生活が不規則だ
- 夏バテしないように、ウナギやとんかつなどをよく食べる
- 汗をかくといけないので、なるべく水分を控えている
- アイスやスイカなど冷たいものをよく食べる
- 食欲がわからないので、ついのごしのよいものばかり食べてしまう
- ビールをはじめ、アルコールを毎晩欠かさない

【診断結果】 0～2個：ほとんど問題ありません
よりよい食生活をめざしたいですね

3～5個：少々夏バテ気味ですね
食生活から早めに対策を

6個以上：すっかり夏バテしていませんか?
今すぐ食生活を見直しましょう

旬の野菜+ミルクでヘルシークールダウン

サラダにしてチーズをかけたり、ヨーグルトや牛乳を加えた冷製スープにすれば、ビタミンやミネラル、たんぱく質がいっしょに摂れて一石二鳥。カラダのほてりも自然にクールダウンしてくれるはず。



☆社長のコラム☆

この度の西日本豪雨災害で、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

また、物流の混乱により、配達遅れや商品の欠配、代替商品のお届け等で大変ご迷惑をお掛けしたことを改めてお詫び申し上げます、誠に申し訳ありませんでした。私は坂町の配達を担当しています。7日の朝、テレビで各地の状況が繰り返し放送されているのを見て、大変な被害が出ていることに愕然としました。こんな時は焦らず、慌てず、穏やかに行動しなくては、と分かっているのに、イライラするばかり、どうしよう！何が出来る？うろたえながらも、今できることをしっかりすることに…坂町に行くと被害の大きさに圧倒されながら、片付けをされている方々の邪魔にならないよう注意しながら配達しました。被災されたお客様にもお会いすることができ笑顔にひと安心！どんな状況でもできる限り商品を届けることが、私たちの本分であると改めて感じました。猛烈な暑さが続いております、牛乳を飲んでご自愛ください。

三島 律也でした。



まごころ 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い致します。(取扱金融機関) 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。豪雨災害で被害にあわれた方へ、心よりお見舞い申し上げます。お客様へも、商品が届けられないこともあり、大変ご迷惑をお掛けしました事、深くお詫び申し上げます。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！この暑さでお母さんのイライラも2倍になってる？かもしれませんが、夏休みは子供さんやお孫さんと一緒に過ごすとおきの時間！と思って楽しんでくださいね！

美味しいミルクでレシピ

ニラトマト麺

材料



中華麺2玉・豚ひき肉100g・ニラ1/2束・トマト小2個
にんにく1片・万能ねぎ1本・塩少々・こしょう少々・サラダ油小さじ2
水400ml・牛乳300ml・鶏がらスープの素小さじ2・塩小さじ1
こしょう少々・酒大さじ1・しょうゆ大さじ2・ラー油大さじ2



作り方

- ① 万能ねぎは小口切りにする。ニラは4cmの長さに切る。トマトは乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とみじん切りにんにくを入れ、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
そこにトマトを入れて炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ②に水と鶏がらスープの素を入れ、温める。そこに牛乳とニラを入れ、塩、酒、こしょう、しょうゆで味を調える。
- ④ 中華麺はたっぷりの沸騰した湯で、表示時間の通り茹でる。
- ⑤ 器に③を注ぎ入れ、④の麺を盛りつけ②の具材をのせ万能ねぎを散らし、ラー油をかけて出来上がり。



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。

	台	
雨		雪
	習	

	予	
銀		虫
	蘭	





お便りコーナー



☆先日、運転免許所の更新があり、高齢者の認知症試験を受けました。主人は間違わなかったと、とてもうれしそうでした。その結果は70点台…これって本当に認知症になったのでは？と心配です。

KOさん

認知機能検査の内容 (介入課題)

たくさんの数字が書かれた表に、指定された数字(例「1」と「6」)に視線を引いていく。

9	3	2	7	5	4	2	4	3
3	4	5	2	1	2	7	2	4
6	5	2	7	9	6	3	4	2
4	6	4	3	8	2	6	9	3
2	5	1	3	9	6	8		

☆ラジオ体操で始まる朝！場所は広島生協・焼山の軒先、駐車場を出入りする業者さんや早出の方に挨拶しながら手足を動かす。メンバーは第3団地等の近所の方、ラジカセ持参で第1第2と始まる。カープの話題等でもう7年に入っただろうか！楽しいひと時だ！NMさん



☆この度の大水害大変でした。私の家も流されるかと心配しましたが家は大丈夫でした。給水もしてもらいやっと生きた心地です。ですが、亡くなられた方も多く心が痛みます。一日も早い復旧を願うのみです。ITさん



☆私の実家は製麺業を営んでおりましたので素麺について一言申し上げます。素麺のグルテンは比較的加水せず、したがって伸びにくい性質です。少しの時間でしたら冷蔵庫での保存も可能！グッと冷やした素麺を家族みんなで楽しんでみてはいかがでしょう！特に半田素麺はこしが強くておススメです。OTさん



☆やっと牛乳が届いてホッとしました！いろいろとご苦労なさっと思えます。皆様、ご無事でしたか？どうぞお疲れが出ませんように、お気を付け下さい。わずか『小瓶1本』でも、日常の必要食です。牛乳を手にする事のできる有り難さを今更のように思います。ありがとうございます。牛乳販売店も大変なお仕事であると、改めて考えた数日でした。これからも、よろしくお願い致します。

MKさん

今回の豪雨災害で、7月9日月曜日の商品が全く入荷せず配達できませんでした。その後も届かない商品があり、お客様へは大変ご迷惑をお掛けしました。配達先でたくさんのあたたかい声をかけていただいた事、本当に感謝いたします。私たちの届ける牛乳やヨーグルトを待っているお客様がいる！と思っただけで、とても元気が出ます。この暑さと、道路事情で、いつになく大変な夏の配達ですが、私達は『頑張る力』をお客様からもらっています！



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？11日～15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。熱中症にも要注意です。暴飲暴食を避け、しっかり睡眠をとりましょう！そして、どんなに忙しくても、朝食は必ず食べましょう。朝食を食べて1日の始まりを体に教える事+牛乳を1本飲めば、体温調整もでき、汗をかきやすくなり自然と熱中症予防にもなります。汗をたくさんかくことで、体にこもった熱を発散できます。家の中にいるから大丈夫は禁物です。こまめに水分補給をし、少しの運動を心がけてください。ラジオ体操なんか、とってもGOODですね！

7月号の漢字クイズの答え



7月号の答えは『織姫』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

8月11日(土)~8月15日(水)の配達は休みとなります。
既にお配りしました『配達日変更のお願い』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。8月16日(木)から通常配達となります。

あんな事!こんな事!なんでもお寄せください。

2018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!