

「飲もう！明日の自分の為に！」

寒くなってくると1日1本飲むのがしんどくなり、「ちょっと、溜まっちゃった！」などの声をよく聞くようになります！

飲めないのと飲まないは違います。日々の健康のために、『R-1ヨーグルト』や『ミルクで元気』を1日1本飲んでみる…結果に気付くのは、今ではなく春になってから…「そういえば今年はカラダが楽だったな！」とか…

なんで飲み始めたのかを改めて考える時期が今なのかなとも思います。

飲むのがしんどかったら食べるのもあるよ～♪

『うがい』『手洗い』『R-1』で免疫力UP♪



100g
136円(税込)

～お届けします～



大好評の
『黒瀬の山本さんのお米！ヒノヒカリ』
炊きたてはもちろん！
さめても美味しいお米
です！玄関先まで配
達させていただきます
！お米の配達曜日は
水曜日と木曜日です！

2Kg 1080円
5Kg 2268円
～玄米もあります～

『みしまミルク』スタッフのコラム

暑かった夏がすぎ、すっかり秋らしくなり、朝晩涼しくなりましたね～！時には、寒いと感じる日もありますが、みなさん風邪など引かれていませんか？私は四季の中でこの秋が1番好きです。冬に向かって、美味しいものを体に取り込むこの時期の食べ物美味しいですよ♪その中でも、とびきり好きなのは、お米！新米です。塩むすびだけで、『最高でえ～す！』娘はサッカーを習っているのですが、練習がある日、試合の日はいつもおむすびを持っていきます。具は、鮭、梅、昆布と普通なのですが、

私の作るおむすびが大好きだと言ってくれます。一説では、手に塩をつけてご飯を握り、お母さんが持つ免疫力を、子供の口にとりいれる…「手塩にかける」の語源なのだそうです。風邪を引きやすい時期です。R-1ヨーグルトと私の作る愛情たっぷりのおむすびで、病気にならない強い体で、夢に向かって頑張りたいと思う母です。尾崎さおりでした。



便利で
あんしん！

便利で安心！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・呉信用金庫・広島銀行・JA・県信・市信用他

編集日記



11月です。今年も残すところ2ヶ月ですね～！本当にあっという間です。今年は、秋が長く、久しぶりに満喫！って感じがしている今日この頃です。カープの3連覇！そして日本シリーズと、楽しい事が、いつも以上に長く見れてうれしいです！が…暴飲暴食もしっかりしてしまい！（反省）美味しい物をいっぱい食べて『うがい』『手洗い』『R-1』でこれから来る寒い冬に備えて体調管理をしっかりと行っていきたく思います。

美味しいミルクでシシピ

ヘルシークリームシチュー

材料

(4人分)

とり胸肉300g・たまねぎ1個・人参1本
じゃがいも3個・小麦粉大さじ3

【A】牛乳400ml・水300ml・コンソメキューブ2個
塩小さじ1・こしょう少々



作り方



- ①野菜は皮を剥いて好みにカット♪むね肉は皮を取って削ぎ切りにしましょう。
- ② 鍋を火にかけて油をしいてむね肉を炒め、野菜を加えてしっかり炒めます。
- ③鍋の火を止め小麦粉を加え、よく混ぜたら【A】を全部加えて、火にかけます。
- ④しっかり混ぜながら沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなったら塩こしょうをして味を整えたら出来上がりです。お好みで塩ゆでしたブロッコリーを加えると、色鮮やかになりますよ！



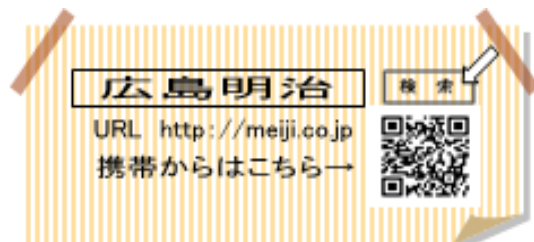
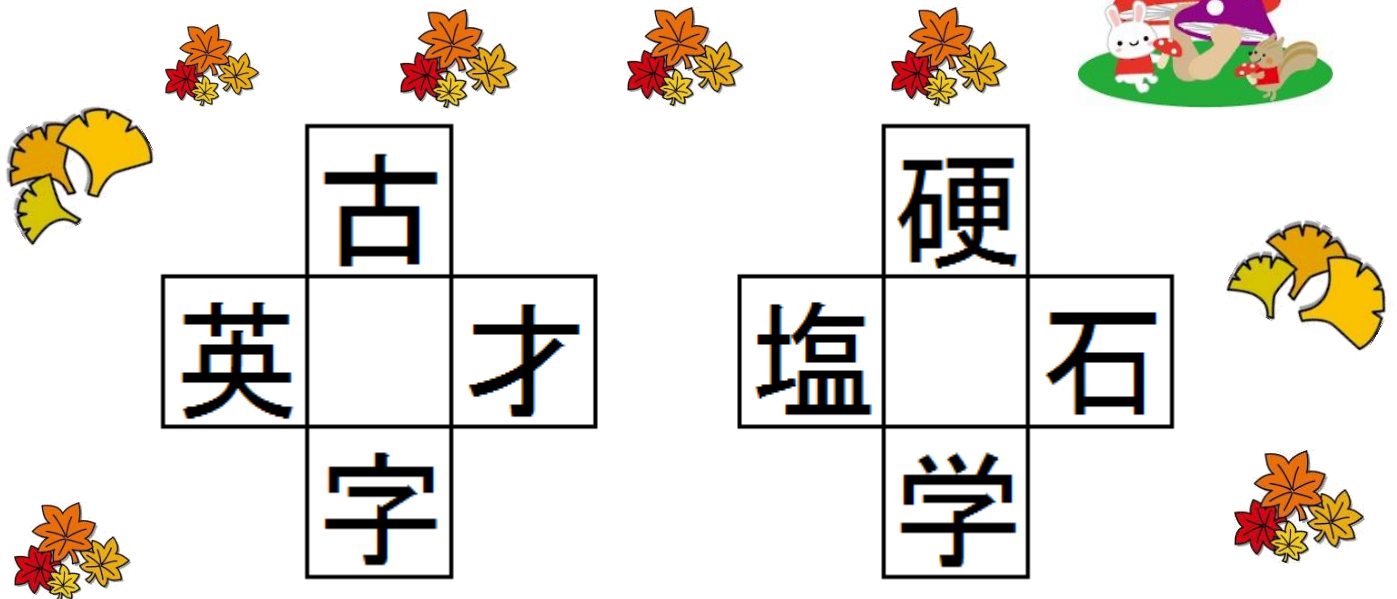
ルーが無くても、美味しくコクのあるシチューができますよ！

コツは焦がさないようにしっかり混ぜることぐらいで、ほんとに簡単ですよ♪

もちろん具はお好みで、今の時期きのこたっぷりやチーズを加えて食べるのも美味しいですよ！



頭の体操『漢字クイズ』



お便りコーナー

☆もう90歳近い私ですが、カープの応援に(テレビで)手に汗を握りました。負けたり勝ったり!でも優勝できてよかったですね♪ KYさん



☆健康についてのテレビ番組が多い中、一部は実行に移すものも!何といても毎朝のウォーキング、乳製品の色々なお陰と信じています。これからも良品は取り入れたく、カープの日本一を夢に見つつ万歳したいです。

MYさん



☆矢野の街もきれいになりかけです。皆様にご心配いただきまして有難うございました。ご安心くださいませ。少しうれしいニュース!私方、10月1日57回目の結婚記念日を迎えました。お互い自分の事は出来ますので健康かな!?体の悪い箇所はたくさんありますが年なので受け入れています。残りの人生、助け合いながら日送りしたいと思っています。

IMさん



☆私は幼少のころから胃腸が弱く、ちょっと食べ慣れない物を食べたり、牛乳を飲むとすぐに下痢を起こし、好きな牛乳もあまり飲む事ができなかつた。大人になってもその傾向はずっと続きました。しかし焼山に来て数年前からヨーグルト(R-1)を取るようになって、何を食べても、少し食べ過ぎても下痢をしなくなり、こんな嬉しい事はありません。先月から妻にもすすめてR-1のカップを摂るようにしました。効果のほどは次回で! WKさん



☆先日知人から栗をいただき、今年初めての栗ご飯を炊いて家族そろって秋の味覚を味わいました。栗と言えば98歳になる母が孫の為に渋皮煮をたくさん送ってくれました。幾度か私も作って見ましたが、やっぱり母のそれには及びません。OTさん



☆秋分の日あたりから、律義にやってくるのが秋花粉です。雑草花粉と診断されました。そりゃ〜雑草の様にたくましく生きてるけど花粉まで、しかも雑草なんて…テンション下がります! UYさん



11月です。あっという間にお正月が来ちゃいますね! 寒暖の差が激しくなってきましたが、風邪などひかれていますか? この時季から冷蔵庫の中に牛乳やヨーグルトがたまったりする事もあると思います。そんな時は『1回休み』や『1週間休み』などはもちろん、月の途中でも商品の変更もできますので、お気軽に声をかけてくださいね! よろしく願い致します。ちなみに…牛乳は、ビニールをはぎ、キャップを取って、そのままレンジで『チ〜ン』できますよ。600Wで1分位チンすると人肌程度に温まります! 寝る前には、はちみつ入りのホットミルクを飲むと、体もほんわかして、ゆっくり眠れますよ!

(注)瓶のまま飲む時は、飲み口が熱くなっている場合がありますのでお気をつけくださいね。



10月号の漢字クイズの答え

10月号の答えは『優勝』でした。
カープ3連覇はやっぱりうれしいですね！
秋真ただ中・・・美味しい物をいっぱい食べても
頭の体操も忘れずに♪
今月もがんばって下さいね！

セ・リーグ順位予想の結果発表

2月に、皆様からセ・リーグの順位予想クイズ
をしていただいた結果を報告します。

応募人数66名・予想的中者0名でした。
残念な結果でした。来年もやりますよ～♪

- 結果は1位・・・広島東洋カープ
2位・・・ヤクルトスワローズ
3位・・・東京読売巨人軍
4位・・・DNAベイスターズ
5位・・・中日ドラゴンズ
6位・・・阪神タイガース

お肌の乾燥がきになる季節

夜のお手入れより朝の保湿が大切！
朝にしっかり保湿を行えば、日中の乾燥
を充分防いでくれますよ！夜に慌ててク
リームを塗らなくても大丈夫！夜は疲れ
た体をゆっくりと休め、深い睡眠がとれる
様、生活環境を整える事が大事！

お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2018年11月号

なまえ

様

でんわ

まって
まあ～す♪

あんな事！こんな事！なんでもOKです！お聞かせください

(12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)

.....

.....

.....

.....

.....