

# みしまミルク通信

2019年2月号  
Vol 176号

発行／広島明治 みしまミルク 呉市焼山中央5-12-7 でんわ 0823-33-5709



## 食生活から代謝アップ!

### POINT 1

しっかり朝ごはん



### POINT 2

良質のたんぱく質を摂る



### POINT 3

肌や骨をつくる  
栄養素を十分に



## 食生活で心がけたい 5つのポイント

### POINT 4

カラダの中から  
あたたまるメニューを



### POINT 5

食物繊維で  
老廃物にさよなら



## 今月のおすすめ商品

『プロビオヨーグルト 特別  
セットキャンペーン』



LG21ヨーグルトと  
R-1ヨーグルトの宅配な  
らではの美味しさを実感し  
てください♪

各種600円(税込)

## 社員のコラム

皆さんこんにちは田中です。早いもので2月になりましたね。私は先月、バスで山口県へ実母と旅行に行きました。琴崎八幡宮や唐戸市場へ行きお昼は、唐戸市場でお寿司を食べました！とっても美味しかったです。旅行に行く前に友達からキムチが有名なのを聞いたので、探し試食をさせてもらって美味しかったので、お土産としてキムチを買って帰りました。琴崎八幡宮は日本一おみくじが多い所です。母は足が悪くゆっくり歩きますが、団体行動となると自分も頑張らない！と思い、頑張ってたくさん歩きました。気持ちは大切です！帰りに『楽しかった』と言われ、うれしかったです！話しは変わりますがインフルエンザがとても流行っています。病気になると旅行にも行かれないし、体もつらいので、予防注射と、R-1ヨーグルトを食べて頑張っています！みなさんもR-1ヨーグルトを食べて健康な体になって下さいね！次はどこに行こうかな？ 田中 千加枝でした。



## 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



2月です。お正月休みをいただき、ありがとうございました。スタッフも家族とゆっくり過ごす事ができたと思います。また一年間、健康にそして、無事故で配達します。私も通信を通して、皆様の健康お役立ち情報や、身近な情報を発信していきますので今年もよろしくお願致します。

1月はホントに過ごしやすい日が多かったですね！なんだか冬じゃないみたいに暖かい日々が続いていますね～！大寒と言うのに水仙や梅の花が咲き、甘～い香りが風に乗ってきます。なんて素敵な時間♪



# 美味しいミルクでレシピ<sup>o</sup> 材料3つの簡単ミルクスープ

## 材料

(約4人分)

牛乳900ml・コンソメキューブ2個・ソーセージ3本  
お好みでパセリ・パンを添えてもOK



## 作り方

- ①牛乳を鍋に入れ沸騰させます。
- ②ソーセージはあらみじん切りにし、①にコンソメキューブと一緒に入れましょう。
- ③ひと煮立ちしたら出来上がりです。

お好みでトーストしたパンを入れてワンプレート朝食に！  
からだも暖かくなって良いですよ～♪

## 脳トレクイズ

?に入る食べ物はなんでしょう？

いぶすも	→	おむすび
ねど	→	おでん
なむきん	→	?

正解の方には、もれなくR-1ヨーグルト1個プレゼント！  
お便りコーナーに『答え』を書いて、一言添えて出してね！2月16日店着よ～♪

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



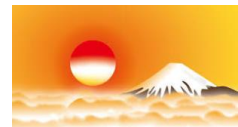
☆お腹の手術をして今年で10の年めです。術後に先生から『必ず貧血になる!』と言われ、すぐに『ミルクで元気』を飲みました。それ以来一度も貧血にならず元気に過ごせるのは、この牛乳のおかげです!これからもずっと飲み続けていきます。 NAさん



☆昨年は人生最大級の衝撃(豪雨災害)の年でした。今年からは少しずつ良くなる事を願っています。牛乳を飲んで元気を出します! KHさん



☆今年の初日の出は、あまりにも普通の日出の様に、穏やかなものでした。島の綾線から分厚い雲の間隙から、やっとのおもいで太陽がまばゆく輝いてくるのを期待していたのに! 毎年同じ光景は見られないので、やっぱり初日の出を見に行きたくなります。 MYさん



☆一言  
やっぱりビン牛乳は味が良い! 濃い目かも! 何はさておき、よろしい! HTさん



☆お正月は息子が帰って来て家でゆっくりと過ごしました。初詣で大吉が出て、なかなか当たらない年賀状が当たったので、とてもうれしいです! 今年は良い年になればいいな~! と思います。 IKさん



☆昨年は豪雨災害で大変な年でした。新しい年を迎え今年の干支の様に猪勢(亥)の亥亥(11)年であります様、願っています。お正月は息子娘夫婦、孫、ひ孫と揃ってにぎやかに過ごしました。これからも健康に留意して頑張りたいです。1月よりR-1ヨーグルトで冬を乗り切りたいと楽しみにしております。 ITさん



あっと言う間に2月です。毎年思うのですが、1月2月3月と駆け足のように過ぎてしまいます。が…時の経つのが早いと言う事は『毎日が充実しているから』とか『少しずつでも前進しているから!』と聞きました。今年もたくさん楽しい事がしたい! と思っている今日この頃です。来月は娘の卒業式があります。4月からは社会人です。わくわくする反面、今までとは違う心配も出て来るとは思いますが、持前の明るさと行動力で頑張りたいです。考えただけでも涙がうるうるしてきますが、卒業式当日にはティッシュとハンカチをたくさん持参したいです。最後に娘に一言♪  
『社会は厳しいぞ! 辛い時こそ笑顔で頑張れ~♪』

# 1月号のクロスワードパズルはお休みでした

新春ラッキーナンバーいかがでしたか？  
当たったお客様～！おめでとうございます。今月から、  
頭の体操も始まりました。やってみてくださいね！

## 恵方巻きの巻

2019年の恵方は？今年の恵方は、東北東(細かくいうと東北東やや東)です。恵方とは、その年の福徳を司る歳徳神(としとくじん。年神様の別称)のいる方角で、その方角に向かって事を行えば何事も吉とされています。節分に食べる恵方巻きの特徴は、何と言ってもそのユニークな食べ方でしょう。まずは一般的なルールを説明します。①太巻きをひとりにつき1本準備する…福を巻き込むことから巻き寿司。縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、包丁で切ってはいけません。七福神にあやかり、7種類の具が入った太巻きが望ましいとされています。巻き寿司を鬼の金棒に見立て、それを退治する意味もあるとか。②恵方を向く…今年の歳徳神がいる方角で、何事も吉とされている恵方を向いて食べます。③願いごとをしながら、黙々と最後まで食べる…しゃべると運が逃げてしまうので、食べ終わるまで口をきいてはいけません。さらに、目を閉じて食べるや、笑いながら食べるという説もあります。いかがですか。家族揃って同じ方向を向き、黙々と太巻きを食べる光景はなかなかお茶目!? 願いがかなうなら…今年はずいぶん東北東に向かってやってみよう！

## お便りコーナー(クイズの答えも書いてね！)

2019年2月号

なまえ

でんわ

まって  
まあ～す♪

あんな事♪こんな事♪なんでもお聞かせください。

(3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)